لے سانس بھی آہستہ
رئیس امروہوی

لے سانس بھی آہستہ
رئیس امروہوی

اشاعت : اکتوبر 2013ء

اہتمام : قمر زیدی

کمپوزنگ : محمد آصف

قیمت : -/550 روپے

ناشر

ویلکم بک پورٹ

مین اردو بازار کراچی۔ پاکستان

فون : 021-32639581-32633151

فیکس : 021-32638086

ای میل : welbooks@hotmail.com

wbp@welbooks.com

ویب : www.welbooks.com

فہرست

☆☆☆

پیش لفظ

شاہانہ رئیس امروہوی

دہلی کے شمال مشرق میں اسی (80) میل دور ایک بستی ہے۔ بستی کیا ہے اسرار کا مجموعہ ہے۔ اس کی زمین، اس کی ہوا، اس کی فضا میں معنی خیز پراسراریت ہے۔ اس عجیب بستی کا نام امروہہ ہے۔ اب سے تقریباً ہزار سال پہلے عرب سے ایک بزرگ سید شرف الدین شاہ ولایت یہاں آئے اور انہوں نے امروہہ میں قیام کیا۔ امروہہ کی ستر (70) فیصد آبادی ان ہی کی اولاد ہے۔ جس طرح امروہہ پراسرار و عجیب ہے اسی طرح وہاں کے لوگ بھی عجیب ہیں۔ وہ روایات جو روز اول سے مانتے چلے آ رہے ہیں آج بھی تقریباً جوں کی توں زندہ ہیں۔ امروہہ کی دوپہریں میرے لحاظ سے بڑی ڈراؤنی ہیں۔ لمبی گرم دوپہریں جب ہر طرف سناٹے کا راج ہوتا ہے، ریت کے بگولے ایسے چکراتے پھرتے ہیں جیسے کلموہی چڑیلیں، بڑی بڑی حویلیوں پر خاموشی پہرہ دیتی رہتی ہے۔ مگر امروہہ کی شام، اس کے سامنے بنارس کی شام بھی ماند پڑ جاتی ہے۔ آنگنوں میں چھڑکاؤ ہونے سے مٹی کی سوندھی خوشبو ہر طرف پھیل جاتی ہے۔ رابیل، چنبیلی، رات کی رانی کی مدہوش کن خوشبو نشہ سا طاری کر دیتی ہے۔ اندھیرے میں جگ مگ کرتے پٹ بیجنے (جگنو) عجیب بہار دکھاتے ہیں۔ ستاروں سے گندھا آسمان جس پر نظر ٹک کر رہ جائے اور آدمی پر سحر طاری ہو جائے۔

اسی امروہہ کے ایک محلے دربار شاہ ولایت کے ایک علمی گھرانے میں رئیس

امروہوی کا جنم ہوا۔ ان کا نام سید محمد مہدی رکھا گیا۔ وہ دادا سید شفیق حسن ایلیا کی دوسری اولاد تھے۔ پہلا بیٹا پیدا ہوتے ہی مر گیا تھا، اس لئے ان کی پیدائش پر بڑی منتیں مانی گئیں تھیں۔ ان کے 4 لڑکے اور ایک بیٹی پیدا ہوئی۔ یہ بچپن سے بڑے نازک مزاج تھے۔ بہر حال قصہ مختصر یہ جیسے جیسے بڑے ہوتے گئے ان کی ذہانت کے جوہر کھلنے لگے۔ یہ بھی واضح ہو گیا کہ یہ سنہری آنکھوں اور سنہرے بالوں والا بچہ شاعر ہے۔ تب دادا (علامہ شفیق حسن ایلیا جو خود بھی بہت بڑے عالم تھے) نے انہیں محمد مہدی سے رئیس امروہوی بنا دیا۔ شاعری ان کی بنیاد اور روح تھی۔ پُراسراریت ان کا مزاج اور روحانیت وراثت تھی۔ چونکہ دادا شاہ ولایت ایک پائے کے درویش تھے ان کی اولاد میں روحانیت کا ہونا تعجب خیز نہیں ہے۔

جب وہ بیس سال کے ہوئے تو لاڈ میں آ کر ان کی شادی ان کی ماموں زاد بنت زینب سے کر دی گئی۔ ہماری امی اس قدر خوبصورت تھیں کہ آج تک لوگ ان کی تعریف کرتے ہیں۔ بہر حال شادی کے سال بھر بعد ہماری بڑی باجی (ریحانہ) پیدا ہو گئیں۔ وہ ان سے بابا بابا کہلاتے ہوئے شرماتے تھے۔ بڑی باجی سب کی دیکھا دیکھی انہیں بھائی کہنے لگیں۔ اس طرح وہ اپنی اولاد کے بھائی ہو گئے اب میں انہیں بھائی ہی لکھوں گی۔

بھائی شاعر تھے یہ تعجب خیز بات نہیں ہے۔ تعجب خیز بات یہ ہے کہ بہت بعد میں شاید 1964ء وغیرہ میں انہوں نے مراقبہ اور یوگا شروع کیا۔ مگر وجدان کی حالت ان تمام کاموں سے پہلے ہی عروج پر تھی۔ ان کی نظم "لہو سے اپنے نہلایا گیا ہوں" اس بات کا ثبوت ہے کہ انہیں اپنے بارے میں معلوم ہو گیا تھا کہ ان کے ساتھ کیا ہونے والا ہے۔ بھائی نے جب مراقبہ اور یوگا شروع کیا تب وہ ذہنی طور پر بہت پریشان تھے۔ وہ یہ مشقیں گھنٹوں کرتے رہتے اور رفتہ رفتہ ان پر عالم غیب کے دروازے کھلنے لگے۔ نفس مطمئنہ کی دولت حاصل ہو گئی تب انہوں نے اس علم کو عام کرنے کا ارادہ کر لیا۔ وہ جانتے

تھے کہ دنیا کے لوگ ذہنی طور پر مر رہے ہیں، انہیں سکون کی تلاش ہے۔ اس طرح رئیس اکیڈمی کی پیدائش ہوئی۔ ہماری حویلی کے باہر کے کمرے میں ان کا دفتر قائم ہو گیا اور سکون حاصل کرنے کے متلاشی لوگ جوق در جوق ان کے پاس آنے لگے۔ وہ انسان بغیر کسی غرض کے لوگوں کے دلوں پر اپنی محبت اور من موہنی شخصیت کا پھاہا رکھنے لگا۔

1981ء میں مجھے بھی شوق ہوا کہ میں بھی مراقبے اور مشقیں کروں مگر سوال تھا بھائی سے اجازت لینے کا۔ ہم پانچوں بہنیں ان سے حد درجہ شرماتے تھے اور ڈرتے بھی تھے۔ وہ انسان جو شہد سے زیادہ میٹھا تھا نجانے کیا بات تھی کہ ہم ان کے سامنے نگاہ اٹھا کر بات نہیں کر سکتے تھے۔ بہر حال بڑی مشکلوں سے کھانے کی میز پر میں نے ان سے کہا کہ میں بھی مشقیں کرنا چاہتی ہوں۔ وہ مسکرا کر خاموش ہو گئے۔ اس طرح میں نے ان کی خاموشی کو رضامندی سمجھ لیا اور مشقیں شروع کر دیں۔ میں اس قدر حبس پھنچر تھی کہ مشقوں کوئی اثر ہی نہ ہوا، تب میں گھبرا گئی۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ میں نے بھائی سے کوئی شکایت نہیں کی تھی مگر وہ میری کیفیت بہ خوبی جان گئے تھے۔ ایک دن شام کی چائے پر یکایک بھائی نے کہا "بالی مشقیں جاری رکھو" (ہمارے امروہہ والے بیٹی کو بالی کہتے ہیں) میں اثبات میں سر ہلا کر رہ گئی۔

میری مشقیں جاری تھیں، اب ذرا ڈوبنے کی کیفیت شروع ہو چکی تھی۔ نور کا تصور بھی واضح ہونے لگا تھا کہ مزاحمت کا شدید حملہ ہوا۔ حسب سابق بھائی سے مشورہ کرنے کی تو ہمت تھی ہی نہیں۔ الجھن بڑھتی جا رہی تھی، سوچتی تھی کیا کروں، میں کام سے تھک کر اپنے کمرے میں اداس لیٹی تھی جو بھائی خود ہی آ گئے۔

"شاہانہ بالی! یہ سب کچھ تو ہوتا ہی ہے۔ اچھا پریشان مت ہو۔" یہ کہہ کر وہ چلے گئے۔ میں ہکا بکا رہ گئی۔ بڑی مشکل سے خود کو راضی کیا اور مشقوں میں دل لگایا۔ بنیادی بات یہی ہے کہ اپنے سرکش نفس پر قابو پایا جائے۔ بہر طور بدقت تمام پھر ڈوبنے کی کیفیت شروع ہوئی۔ نور کے جھماکے ہونے لگے، کانوں میں سرگوشیاں شروع

ہو گئیں۔ رات کو میں عموماً چھت پر آسمان تلے مشق کرتی تھی۔ نجانے کہاں کہاں سے غیر مانوس سرگوشیاں ہوتی تھیں۔ کبھی مدھم کبھی واضح۔ ایسا بھی ہوا کہ میں مراقبہ کر رہی ہوں اور معلوم ہوا کہ کچھ ہیولے میرے پاس بیٹھے ہیں جو مجھ سے مخاطب ہونا چاہتے ہیں۔ اس کیفیت میں شدید خوف محسوس ہوتا اور خود کو ناتواں محسوس کرتی۔ اس کیفیت میں مسلسل اضافہ ہو رہا تھا۔ بھائی بغیر کچھ کہے میری نگرانی کر رہے تھے۔ وہ مجھے بغور دیکھتے اور نظریں بچا لیتے۔

ایک رات مراقبہ کرتے ہوئے گھوں گھوں کی آوازیں آنے لگیں۔ جیسے کہ پہیہ چل رہا ہو۔ پھر لگا جیسے میرا وجود غائب ہو گیا اور میں دبیز دھوئیں میں گر رہی ہوں، گرتی جا رہی ہوں۔ پھر شاید کوئی ہلکا سا کھٹکا ہوا اور میں ہوش میں آ گئی۔ اب یہ مسلسل ہونے لگا۔ گھوں گھوں کی آواز، دبیز بادلوں میں گرنے کی کیفیت مگر ایک بات عجیب ہوئی کہ بھائی کی آواز میرے ہمسفر رہنے لگی۔ مجھے اس تجربے میں لطف آنے لگا۔ یہ عجیب پر لطف سفر تھا۔ سرمئی اور سفید بادلوں میں ہولے ہولے اڑنے میں سرشاری کی حالت ہوتی تھی۔ کافی دنوں کے بعد حیرت انگیز واقعہ رونما ہوا۔ بھائی کی آواز میرے ساتھ تھی۔ میرا سفر جاری تھا۔ مجھے محسوس ہوا کہ میں کسی مقام پر اتر رہی ہوں۔

یکا یک بادل صاف ہو گئے۔ ہر طرف ملگجا اجالا سا تھا۔ میں نے خود کو ایک صحن میں پایا۔ یہ ایک بہت بڑا گھر تھا۔ اس کے دالان میں پانچ در تھے۔ دالان کے دونوں طرف کمرے بنے ہوئے تھے۔ آنگن میں رائبل (موتیا) چنبیلی، جوہی کے ڈھیروں پودے تھے۔ ایک انار کا اور ایک امرود کا درخت تھا۔ میں حیرت زدہ سی چاروں طرف دیکھ رہی تھی۔ بھائی کی آواز سرگوشی کر رہی تھی "تمہارے خاندان کے لوگ یہاں موجود ہیں، مگر ابھی تمہاری نظر میں لطافت نہیں ہے۔"

میں غم زدہ ہو گئی۔ شاید میری آنکھیں بھی بھیگ گئی تھیں کہ مجھے جھٹکا لگا اور میں واپس آ گئی۔ یہ بتاتی چلوں کہ جب سے یہ لطافت کا سفر شروع ہوا تھا تب سے مجھے

روزانہ بخار چڑھنے لگا تھا۔ میرے شوہر علی جرار ہر طرح کا علاج کرا رہے تھے مگر بے سود۔

مشقیں کرتے ہوئے مجھے چھ سال ہو گئے تھے۔ پھر عرض کر دوں کہ میرے کہ ابھی بھائی کے اور میرے درمیان گفتگو جاری تھی میں خاموش رہتی اور وہ مجھے تسلی دیتے رہتے۔ انہوں نے کہا "ہاں تجھے اپنے خاندان سے بچھڑے ہوئے لوگوں سے رابطہ کے لئے تیار کیا گیا ہے۔ یہ کام صرف تو کر سکتی تھی۔ تو گھبرانا مت۔ ان سے ملاقات کا وقت قریب آ گیا ہے۔ میں تیرے ساتھ ہوں۔"

ہاں یہ بتانا تو بھول گئی کہ میں اپنے گھر آ کر اترتی۔ پھر وہاں سے دادا جی (شاہ ولایت) کے دربار پر جاتی وہاں جا کر تادیر بیٹھی رہتی اور پھر واپسی کا سفر شروع ہوتا۔ میں جو بے سدھ پڑی رہتی تھی تو میرے شوہر، بچے باجی امی، بڑی باجی سب یہی سمجھتے کہ میں بخاری کی وجہ سے سو رہی ہوں۔ میری کیفیات اور مشاہدات کا قصہ تو طویل ہے مگر میں قصہ کوتاہ کر رہی ہوں۔ ہوتے ہوتے 1988ء آ گیا۔ یہ اپریل کا یا مئی کا مہینہ تھا۔ ہو سکتا ہے جون یا جولائی ہو۔ مجھے ٹھیک طرح اب تک یاد نہیں آتا کہ کون سا مہینہ تھا۔ بہرحال میں [illegible] اپنے گھر پہنچ گئی۔ سب کچھ ویسا ہی تھا۔ وہ لق و دق آنگن، وہی پانچ در کا ویران دالان، وہی کمرے اور ان کی اداسی، رائبل، جوہی، چنبیلی کی مدہوش خوشبو۔ میں حسب سابق پورے گھر میں چکراتی پھر رہی تھی کہ دالان میں کچھ ہیولوں کا احساس ہوا رفتہ رفتہ خالی دالان میں پلنگ مجھے نظر آنے لگے۔ نماز کی چوکی میز اور اس پر رکھی ہوئی کتابیں۔ اور خاندان کے لوگ۔ ایک دم خاموش اور ساکت اپنی جگہوں پر مورتیوں کی طرح ایستادہ۔ میں بری طرح خوفزدہ ہو گئی کہ بھائی کی سرگوشی ابھری۔ "گھبراؤ مت" یہ سب تمہارے اپنے ہیں۔ تمہارے دادا (علامہ سید شفیق حسن ایلیا) تمہاری دادی نرجس خاتون، تمہاری نانی زینب خاتون اور نانا سید ماجد حسن۔ ان سے ڈرو نہیں۔ یہ سب تمہارے منتظر ہیں۔" بھائی کے سمجھانے سے میرا ڈر کافور ہو گیا۔ میں نے ان کی طرف مسکرا کر دیکھا۔ نانا بابا نے بغیر لب ہلائے مجھے مخاطب کیا اور باجی

امی کی خیریت دریافت کی۔ پھر وہ سب بغیر لب ہلائے مجھ سے باتیں کرنے لگے۔ مجھ سے ملنے پر خوشی کا اظہار کرنے لگے۔ دادی اماں اور نانی اماں نے بتایا کہ وہ روز یہیں ہوتے تھے مگر میری بصارت میں وہ لطافت نہ تھی جو میں انہیں دیکھ سکتی۔ بابا یعنی دادا سید شفیق حسن نے مجھ سے کہا کہ یہ میری ان سے پہلی اور آخری ملاقات ہوگی۔ یہ سن کر میں تڑپ کر رہ گئی۔ میرا دل غم سے بوجھل ہو گیا اور آنکھوں سے آنسو جاری ہو گئے۔ نجانے کیا بات تھی۔ جونہی میری آنکھوں میں آنسو آتے تھے میرا سفر ختم ہو جاتا تھا۔ اب بھی یہی ہوا کہ ایک جھٹکا لگا اور میں نے آنکھیں کھول دیں۔ میری آنکھوں سے آنسو جاری تھے۔

سفر تو اب بھی ہو رہا تھا مگر ملاقات کی کوئی صورت نہ تھی۔ میرا سفر گھر اور دادا جی کے مزار تک رہ گیا تھا۔ آپ ہی آپ میرا جی اچاٹ ہونے لگا۔ یہ ستمبر 1988ء کی بات ہے۔ بخار اتر چکا تھا مگر دل بھاری بھاری سا تھا۔ یہ سفر میرے لئے بوجھ بننے لگا میرا جی ہی نہیں چاہتا تھا کہ میں آنکھیں بند کروں۔ جب بھی میں اپنے آبائی گھر جاتی ہر طرف سرخی مائل دھند پھیلی ہوتی میں حیرت زدہ تھی کہ کیوں سرخی مائل دھند میں میرا گھر دھندلانے لگا ہے۔ ہر طرف سناٹے اور گہری اداسی تھی۔ اسی اداسی کا بوجھ لیے ہوئے میں بیدار ہو گئی۔ بیدار ہو کر تو اور بھی الجھن بڑھ گئی۔ میری آنکھوں کے سامنے سرخ سرخ دھبے ناچ رہے تھے۔ تیز دھوپ ہونے کے باوجود غیر محسوس سرخی مائل دھند ہر طرف پھیلی ہوئی تھی۔ اور اداسی ناقابل تحریر۔ یہ بات 21 ستمبر 1988ء کی ہے۔ سارا دن میرا دل اداس ہی نہیں بلکہ ڈوبا ڈوبا سا رہا۔ بھائی کا چہرہ بھی بہت سنجیدہ اور اداس سا لگ رہا تھا۔ شام کو چھت پر جا کر پھر مراقبہ کیا۔ نہ تصور بندھا نہ کوئی سفر ہوا۔ عجیب بے کلی میں وہ رات گزاری۔ دل تھا کہ اڑا جاتا تھا۔ صبح ہوئی اور میں نے بے چینی کے عالم میں مراقبہ شروع کیا۔ اور میں گھر پہنچ گئی۔ تمام رانئل کے پھول نیچے پڑے تھے، چنبیلی اور جوہی کے پودے جڑ سے اکھڑے ہوئے تھے، انار اور امرود زمین بوس ہو گئے تھے۔ ہمارا گھر سرخ آندھی کی زد میں تھا۔ دالان منوں ریت سے اٹا پڑا تھا۔ میں گھبرا کر زار و قطار

رونے لگی اور حسب سابق بیدار ہو گئی۔ میں تیزی سے بھائی کے آفس گئی اور دنگ رہ گئی کہ ان کا چہرہ سرخ ہالے کے درمیان تھا۔ ان کی آنکھیں بالکل اجنبی شخص کی طرح تھیں میں جلدی سے واپس آ گئی۔ یہ 22 ستمبر 1988ء کا دن تھا۔ مجھے یہ معلوم نہ ہو سکا کہ شام کی چائے کے بعد ایک دھماکہ ہوگا اور یہ مہربان انسان جس کا دل ہر ایک کے لئے کڑھتا ہے اپنے ہی خون میں نہلا دیا جائے گا۔ یہ محبت کا پیغام منوں مٹی کے نیچے جا سوئے گا۔ ہاں واقعی شام پانچ بجے ایک دھماکہ ہوا اور سب ختم ہو گیا۔ وہ زخمی روحوں کا مسیحا، نیکوکار شریف بوڑھا ناکردہ گناہ کی سزا میں مارا گیا۔ ان پر الزام تھا اور بڑا بھیانک الزام جس کی سزا موت ہی ہو سکتی تھی اور وہ جرم تھا دکھی لوگوں سے محبت، بے راہ نوجوانوں کو راہ دکھانا، ناامیدی کے اندھیروں کو امید کے اجالوں میں بدلنا، روتی آنکھوں میں مسکراہٹ سجانا، یہ تمام الزام لے کر وہ اس دنیا سے چلے گئے۔ ہمارے ساتھ ساتھ کتنے ہی نوجوان مرد اور عورت یتیم ہو گئے۔ ہم بہنوں کا ایک اور بھی بڑا نقصان ہوا، ہمارا میکہ ڈھے گیا۔ ہمارا چونکہ کوئی بھائی تو ہے نہیں۔ وہی تھے جن سے میکہ آباد تھا۔ ایک سال [illegible] ہم عجیب سی حالت میں رہے۔ کچھ یاد نہیں کہ اس ایک سال میں کیا کیا ہوا۔ ایک سال بعد لرزتے وجود کے ساتھ میں نے اکیڈمی سنبھال لی۔ مقدور بھر کوشش شروع کر دی کہ یہ اکیڈمی مرنے نہ پائے۔ لوگوں کے مردہ دلوں میں روشنی پھیلانے کی کوشش مگر اس کوشش میں کامیاب ہو گئی یا نہیں؟ مجھے نہیں معلوم؟

واقعات تو اور بھی گہرے اور طویل ہیں۔ مگر ان کے اظہار کی اجازت نہیں۔ مشقیں تو میں بھی وہی کر رہی تھی جو عام طور پر کی جاتی ہیں۔ جن کی تفصیل بھائی نے لکھ دی ہے۔ اب کس پر کیا اثر ہوتا ہے۔ یہ مشقیں کرنے والے پر ہے کاش یہ باتیں بھائی سے زبانی ہو سکتیں۔ آہ، افسوس! یہ ممکن نہ ہوا۔

برسہا برس بعد وہ تمام کیفیات ذہن میں من و عن تازہ ہیں۔ سوچا کہ کیوں نہ میں بھی اپنے حیرت انگیز تجربات کو کتاب میں شامل کر دوں۔ بھائی کے بعد بڑی مشکل

سے اکیڈمی کو پھر سنبھالا۔ اب حالت یہ ہے کہ اگر مجھ سے کوئی مشورہ چاہتا ہو تو میں مسعود الحسن اور عون علی خرم کے ذریعے سے انہیں مشورہ دے دیتی ہوں۔

☆☆☆

نفس و نفس

پہلی کتاب ”نفسیات و مابعد النفسیات“ اس وعدے کے ساتھ پیش کی گئی تھی کہ آئندہ رسالوں اور کتابچوں میں نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت (SELF CULTURE TRAINING COURSE) کے نمایاں پہلوؤں اور (S.C.T) کی مختلف مشقوں پر الگ الگ اور مستقل بحث و گفتگو کی جائے گی، اور اس سلسلے میں لوگوں کو جو تجربے ہوئے ہیں۔ ان پر جو کچھ گزری ہے! انہوں نے جو کچھ دیکھا ہے۔ اس تمام مواد کو زیر بحث لا کر ”نفسِ انسانی“ کی حیرت انگیز قوتوں اور عظیم الشان صلاحیتوں کا پورا یا ادھورا تخمینہ لگایا جا سکے گا۔ پہلے مجموعے میں شعور، تحت الشعور، لاشعور، جذبات، جبلت اور نفس انسانی کی پیچیدگیوں اور نفسیاتی الجھنوں کے اسباب و نتائج پر بحث کرنے کے ساتھ نفسیات و مابعد النفسیات، روحیت خارق العادات مظاہر (SUPER NORMAL) رویائے صادقہ، تحلیل نفسی، تجزیہ ذات اور تعبیر خواب وغیرہ پر بھی گفتگو کی گئی تھی اور اس اصولی فرق کو واضح کیا گیا تھا جو نفسیات و مابعد النفسیات اور روحانیت کے درمیان پایا جاتا ہے۔

نفسیات کا فن ذہن کے عمل سے بحث کرتا ہے۔ مختلف مہیجات و محرکات (ہیجان و حرکت میں لانے والی چیزیں) اور جذبات ذہن پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں اور اس اثر اندازی کے جواب میں ذہن کا ردعمل کیا ہوتا ہے اور کیوں ہوتا ہے؟ یہ تمام مباحث نفسیات سے تعلق رکھتے ہیں جب علم النفس کا طالب جذبات و جبلت اور جبلی ردعمل کی بحثوں اور نظریوں کے نیم تاریک جنگلوں سے گزر جاتا ہے تو مابعد النفسیات

کے اسرار و رموز کی انجان دنیا میں شروع ہوتی ہیں۔ نفس انسانی کی ان اندھیری انجان اور پراسرار وادیوں کا سفر جتنا حیرت انگیز ہے۔ اس سے زیادہ باعظمت اور شاندار بھی ہے۔ ماہ و مریخ کی تسخیر کے اس تعجب انگیز دور میں بھی انسانی دماغ قریب قریب نامعلوم براعظم کی حیثیت رکھتا ہے اور نفسیات ساجیات اور حیاتیات کے عالم اور محقق آج بھی اس ان دیکھی انجانی اور ان بوجھی دنیا (نفس انسانی) کی صرف چند بیرونی چوکیوں تک ہی پہنچ سکے ہیں، خلائی سائنس والوں کو فضائے کائنات کے چپے چپے کے بارے میں کچھ نہ کچھ معلومات ضرور حاصل ہیں۔ لیکن ذہنی حیثیت سے خود کتنے کھرے کتنے چوڑے اور کتنے لمبے ہیں، یہ حیثیت ہنوز نظر سے اوجھل ہے۔ یوں دیکھنے میں تو آدمی کی حیثیت تو دہ خاک سے زیادہ نہیں لیکن اگر اس راکھ کے ڈھیر کو کریدا جائے تو پتہ چلے گا کہ کیسے کیسے نایاب موتی اور انمول جواہر خاک دھول میں اَٹے پڑے ہیں؟

مت سہل ہمیں جانو پھرتا ہے فلک برسوں
تب خاک کے پردے سے انسان نکلتے ہیں

☆☆☆

تادم واپسیں

نفسیات ہو یا مابعد نفسیات، ان دونوں کا موضوع فکر نفس ہے۔ طبی نفسیات نفس کے غیر معمولی (AB NORMAL) مظاہر مثلاً تقسیم شخصیت، اعصابی خلل، ذہنی انتشار اور نفسیاتی الجھنوں وغیرہ سے بحث کرتی ہے اور مابعد نفسیات سپر نارمل کرشموں سے، آپ جلد اول میں (S.C.T) کی مختلف مشقوں کا ذکر پڑھ چکے ہیں۔ یہ مشقیں "نفس انسانی" کی غیر معمولی صلاحیتوں کو بیدار کرنے، ذہنی و دماغی ترقی اور نفسیاتی صحت مندی کے لئے کی جاتی ہیں۔ ان میں سانس کی مشقوں کو درجۂ اول کی اہمیت حاصل ہے۔ آپ حیران ہوں گے کہ "تعمیر و تنظیم شخصیت" کی تمام مشقوں میں سانس کی ترتیب و تنظیم پر اس قدر زور کیوں دیا جاتا ہے؟ اس نصاب کا واحد مقصد اور نصب العین (AIM) انسان کی قوت ارادی کو اجاگر کرنا ہے۔ انسانیت کی عظمت صرف اس کی قوت ارادی میں پوشیدہ ہے۔ انسانی ارادہ فاتح کائنات بھی ہے، معمار حیات بھی! ہماری تمام ذہنی الجھنوں، تمام ذہنی پریشانیوں اور تمام روحانی گھتیوں کی تہہ میں صرف ارادے کی کمزوری کارفرما ہوتی ہے۔ ہم اپنے وحشی، بے روک اور پرشور جذبات پر صرف قوت ارادی کی بدولت قابو پاسکتے ہیں۔ انسانی جبلتوں (مثلاً بھوک، جنس، تشدد وغیرہ) اور انسانی جبلتوں کے سرچشمے سے پھوٹنے والے جذبات کا تعلق، ہمارے اعصاب و غدود کے عمل سے ہے اور سانس کا زیر و بم بھی اسی نظام اعصاب سے تعلق رکھتا ہے۔ گویا جذبات کا اتار چڑھاؤ اور سانس کی آمد و شد ایک ہی مرکز سے وابستہ ہے۔ اس مرکز کو

[1] "لے سانس بھی آہستہ" کا پہلا ایڈیشن ختم ہو چکا ہے۔

خود مختار اعصابی نظام کہتے ہیں۔ فعلیات اور نفسیات کے ابتدائی طالب علم بھی جانتے ہیں کہ جسمانی ڈھانچے میں نمایاں اہمیت رکھنے والے اعصابی نظام صرف دو ہیں۔ (1) اعصاب کا ایک نظام وہ ہے جسے دماغی نخاعی نظام (CEREBRO SPINAL SYSTEM) کہتے ہیں (یہ بھی کئی حصوں میں تقسیم ہے)۔ (2) دوسرا تائیدی اعصابی نظام (SYMPATHETIC SYSTEM) کہلاتا ہے۔

پہلا دماغی نخاعی نظام، انسانی ارادے کے تحت ہے اور دوسرا تائیدی عصبی نظام، خود مختار اور ارادے کی گرفت سے آزاد ہے۔ میں نے ان سطور کی تحریر کے وقت جتنے کام کیے مثلاً کاغذ سامنے رکھنا، قلم انگلیوں میں پکڑنا، دماغ کو مضمون کی طرف متوجہ کرنا، عبارت کی گنجائش کا لحاظ اور صرف ایک موضوع بحث کو پیش نظر رکھنا، الفاظ کو صاف صاف سیدھی سطروں میں لکھنا، ناپسندیدہ فقروں کو کاٹنا، مضمون سے تعلق نہ رکھنے والی بحثوں کو حذف کر دینا، قلم میں روشنائی بھرنا، ورق الٹنا، غرض اس عبارت کی ترتیب و تحریر کے سلسلے میں جتنے کام کیے گئے ان سب کا تعلق دماغ اور اعصاب کے اس حصے سے ہے جو قوت ارادہ کے تحت ہے یہ جیسے میں جان بوجھ اور سوچ سمجھ کر حرکت میں لاتا ہوں۔ لیکن اس کام یعنی تحریر مضامین کے ساتھ ساتھ میرے دماغ اور اعصاب کا دوسرا نظام (تائیدی عصبی سسٹم) بھی خود بخود کام کرتا رہا اور مجھے اس کی سرگرمیوں کی خبر تک نہ ہوئی، مثلاً سانس چلتا رہا، دل دھڑکتا رہا، رگوں میں خون گردش کرتا رہا، نبض جاری رہی، بار بار پہلو بدلا جاتا رہا، گرے ہوئے بالوں کو سلجھاتا رہا، سر کھجاتا رہا۔ غرض تحریر عبارت کے دوران بہت سی غیر شعوری حرکتیں اور غیر فعلیتیں سرزد ہوتی رہیں اور سارا کام، دماغ اور اعصاب کے خود مختار سسٹم نے انجام دیا۔ نظام جذبات بھی بہت حد تک اسی سسٹم سے تعلق رکھتا ہے جس طرح ہم عام حالات میں سانس کی رفتار اور عام قدرتی حرکات (مثال کے طور پر پلک جھپکنا) کو کنٹرول نہیں کر سکتے، اس طرح ہیجان جذبات اور طوفان

مناسبت کے وقت دل و دماغ کو معتدل و متوازن رکھنا، قریب قریب ہمارے امکان سے باہر ہو جاتا ہے۔ انسان جذبات کی رو میں وہ سب کچھ کر گزرتا ہے جس کا بحالت شعور تصور بھی نہیں کر سکتا۔ جذباتی کیفیت میں ذرا سی تبدیلی کے ساتھ سانس کی رفتار بھی بدل جاتی ہے، غم کی شدت میں گہرے گہرے سانس لینا، مایوسی اور بے بسی کے عالم میں دم گھٹنا، خوف میں نیچے کا سانس نیچے اور اوپر کا سانس اوپر رہ جانا، غصے میں ہانپنا، جنسی ہیجان میں تنفس کی تیزی، حملہ کے وقت سانس روک لینا، شدت حیرت میں سانس کا اٹک اٹک کر چلنا، اطمینان و سکون کا گہرا سانس، رنج و اندوہ کا ٹھنڈا سانس، چوٹ کھا کر کراہنا، مایوسی میں آہ آہ، ہنسنے میں قہ قہہ اور مسرت میں واہ واہ! یہ سب اس بات کا ثبوت ہیں کہ جذبات کی رفتار کو ناپنے کے لئے سانس کے تار چڑھاؤ کو کتنی اہمیت حاصل ہے۔ بلاشبہ سانس، نفس کے آلہ جذبات پیما کی حیثیت رکھتا ہے۔ پھر یہ تو بنیادی اور بدیہی حقیقت ہے کہ نفس (جان) کا دار و مدار ہی نفس پر ہے۔ نامناسب نہ ہوگا، اگر اس موقع پر "نفسیات و مابعد نفسیات" کا ایک اقتباس پیش کر دیا جائے۔ میں نے پہلے کہہ چکے ہیں سانس کی [illegible] گفتگو کرنے کے بعد یہ عرض کیا تھا کہ "شیخ سعدیؒ" نے اپنی نادر روزگار کتاب "گلستان" کا آغاز ایسے فقرے سے کیا ہے جو صدیوں سے ضرب المثل کے طور پر استعمال ہو رہا ہے۔ فرماتے ہیں کہ "ہر نفسے کہ فرو می رود ممد حیات است و چوں برآید مفرح ذات" یعنی ہر سانس جو اندر جاتا ہے زندگی کا سہارا ہے اور جب باہر آتا ہے تو ذات کو فرحت بخشتا ہے۔ درحقیقت شیخ سعدی نے کہ ہر فقرہ ان کا حکمت و اخلاق کی ہزار کتابوں پر بھاری ہوتا ہے، ان چند لفظوں میں یوگ، تصوف، فعلیات اور حیاتیات کے بھاری بھر کم علوم و فنون کا نچوڑ پیش کر دیا۔

زندگی کیا ہے، سانس کا تسلسل، عمر شماری درحقیقت نفس شماری کا نام ہے۔ طول حیات کو دن، مہینے اور سال سے ناپنے کے بجائے سانسوں کی تعداد سے ناپنا چاہیے۔

سانس بند ہوا اور روح و جسم کی مشترکہ مشین چلتے چلتے رک گئی۔ اس موقع پر مجھے وہ فقرہ یاد آ رہا ہے جو کراچی جیل میں پھانسی پانے والے مجرم عبداللہ فیروز[1] سے جیل کے ناظم نے کہا تھا۔ جب خبیثہ جلاد نے عبداللہ فیروز کی گردن میں پھانسی کا پھندا کس دیا اور رسہ کھینچا جانے لگا تو ناظم جیل نے مجرم کو دلاسا دیتے ہوئے کہا کہ:

"عبداللہ فیروز۔ کلمہ پڑھ کر سانس باہر نکال دو۔"

چنانچہ اجل رسیدہ عبداللہ فیروز نے حکم کی تعمیل میں سانس خارج کرتے ہوئے جان، جان آفریں کے سپرد کر دی۔

جان دی، دی ہوئی اسی کی تھی
حق تو یہ ہے کہ حق ادا نہ ہوا

بچہ ماں کے پیٹ میں سانس لینا شروع کر دیتا ہے اور یہ سلسلہ "تادم واپسیں" جاری رہتا ہے۔ دنیا کی ہر زندہ مخلوق سانس لینے پر مجبور ہے۔ کیونکہ سانس لئے بغیر وہ زندگی اور توانائی یعنی "روح حیات" کے ان بے کراں دھاروں سے فائدہ نہیں اٹھا سکتی جو کائنات میں ہر طرف رواں دواں ہیں۔ ہماری زندگی کا انحصار اسی ہوا پر ہے جو ہم سانس کے ساتھ کھینچتے اور حلق کے رستے باہر نکال دیتے ہیں۔ سانس کی باقاعدہ ریاضت کرنے والے ناک کے داہنے نتھنے والے سانس کو "شمسی رو" (سولر کرنٹ) اور بائیں نتھنے والے سانس کو قمری لہر "لیونر کرنٹ" کہتے ہیں۔ پہلا مثبت ہے اور دوسرا منفی! ہر سانس کے ساتھ روح حیات کی عظیم الشان رو ہمارے اندر داخل ہوتی ہے اور ہر اخراج کے ساتھ کاربن ڈائی آکسائڈ کی کثیر مقدار باہر نکل جاتی ہے۔ ناک کے دونوں نتھنوں کے منفی اور مثبت اثرات سے فائدہ اٹھانے کے لئے متبادل طرز تنفس کی سفارش کی جاتی ہے۔ متبادل طرز تنفس یکے بعد دیگرے دائیں بائیں نتھنے سے سانس لینے کو کہتے ہیں۔

---

[1] عبداللہ فیروز کو کراچی ایئرپورٹ پر پولینڈ کے نائب وزیر خارجہ اور دوسرے لوگوں کے قتل عمد کے جرم میں سزائے موت دی گئی تھی۔

اس مشق کو[1] (S.C.T) کی مشقوں میں بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ مبتدی طالب علم سے پہلے تنفس نور کی مشق کرائی جاتی ہے، یعنی نور کے تصور کے ساتھ بیک وقت ناک کے دونوں سوراخوں سے سانس اندر کھینچنا قابل برداشت حد تک سینے میں روکنا اور آہستہ آہستہ ناک کے راستے خارج کر دینا۔ ہمارا نظام تنفس، جس پر حیات انسانی کا دار و مدار ہے، کائنات کے ابدی تنفس کا حصہ ہے۔ کائنات روح حیات کے جو سانس لیتی اور خارج کرتی ہے وہی روح ہوا کے ذریعے ہمارے اندر پہنچ کر جسم کے ہر خلئے کو زندگی اور توانائی سے لبریز کر دیتی ہے۔

☆☆☆

---

[1] رسائل مابعد النفسیات میں ان تمام مشقوں کی تفصیل درج کر دی گئی ہے یہ رسالے صرف ادارہ محسن عرف خضر (محسن) کے طلبہ کے لئے ہیں۔

زمین اور انسان

"زمین اور انسان" نامی کتاب کے مصنف واج سوتھ نے لکھا ہے کہ "چوبیس گھنٹے میں زمین ایک سانس خارج کرتی ہے اور ایک سانس اندر کھینچتی ہے۔" (مصنف کے لفظوں میں) زمین کے سانس لینے کا وقفہ تین بجے صبح تک اور سانس خارج کرنے کا وقت تین بجے سہ پہر تک ہے۔ اس کتاب (EARTH AND MENSCH) میں ڈاکٹر کلفر واج سوتھ نے زمین کے تنفس کے اثرات پر نہایت علمی اور سچے تلے انداز میں بحث کی ہے، لکھا ہے کہ صبح (قبل طلوع آفتاب) کا وقت انسانی روح پر گہرے اثرات ڈالتا ہے۔ بچوں کی پیدائش سب سے زیادہ آخر شب ہوتی ہے اور اموات بھی اکثر دن نکلنے سے قبل ہی ہوتی ہیں (اسی لئے صوفیاء کے لئے نماز کا یہی وقت مقرر کیا گیا ہے)۔ ڈاکٹر بی جینی کا بیان یہ ہے کہ اس وقت پھیپھڑوں میں ۳۸۰۰ مکعب سینٹی میٹر خون جمع ہوتا ہے اور خون میں اس وقت کم سے کم حرارت پائی جاتی ہے، یہ سب زمینی سانس کے اثرات ہیں۔ کرۂ ارض کے سانس لینے اور خارج کرنے کا عمل انسانی جسم کے غدود (گلینڈز) پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ صبح تین یا چار بجے کے درمیان نیز سہ پہر یعنی سورج نکلنے اور ڈوبنے سے پہلے خون میں نازک کیمیائی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں جن کا اثر طبیعت کی فرحت و بشاشت یا اداسی اور مایوسی کی شکل میں محسوس ہوتا ہے۔ ذہن کو کنٹرول کرنے اور جذبات کی شدت پر قابو پانے کے لئے سانس کی مشقوں کی جو اس قدر سفارش کی جاتی ہے، اس کا سبب یہی سائنسی نظریہ ہے۔ گر ہم انفاس کی آمد و شد کو ارادے کے تحت لے آئیں تو رفتہ رفتہ اپنی ترقی پذیر قوت ارادی سے ہیجان جذبات پر

بھی غالب آجائیں گے۔

نفسیاتی صحت مندی اور جذباتی بحالی کا انحصار اس بات پر ہے کہ شعور، لاشعور کو کنٹرول کرے یعنی دل و دماغ پر غالب رہے۔ سانس کی تربیت و تنظیم سے یہی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ مشقیں عام جسمانی صحت اور قدرتی تندرستی کو بحال کرنے کے سلسلے میں بھی بے حد مفید ہیں۔ جو لوگ پابندی سے مشقیں کرتے ہیں، ان کی اکثریت کو نمایاں جسمانی اور اعصابی فوائد کا احساس ہوتا ہے۔ مثلاً معدے کی درستی، کھل کر بھوک لگنا، قبض کشی، ریاحی تکلیف سے افاقہ، سگریٹ سے نفرت، جنسی قوت میں اضافہ، چہرے پر نکھار، آنکھوں میں چمک، آواز میں مٹھاس اور لطافت کا ظہور، سکون قلب، فرحت دماغ اور نشاط روح وغیرہ وغیرہ۔ بلاشبہ سانس کو کنٹرول کرنے کے معنی یہ ہیں کہ رفتہ رفتہ خود مختار اعصابی نظام کی حرکت کو مسخر کر لینے سے جذبات، تخیلات، تاثرات، محسوسات، غرض خیال، توجہ، حافظے اور تصور سب پر انسانی ارادہ حکمران ہو جاتا ہے۔ نفسیاتی مریض ہمیشہ جذباتی دباؤ میں مبتلا رہتے ہیں، اسی جذباتی دباؤ کے نتیجے میں عصبی نقص (انحطاط) یا عدم اعتمادیت پیدا ہوتی ہے۔ متواتر تجربوں سے ثابت ہو گیا ہے کہ اس عدم اعتمادیت کا بہترین اور کامل ترین علاج سانس کی مشقیں ہیں۔ جسم اور نفس کی صحت کے علاوہ یہ مشقیں روحانی ترقی کی سنگ بنیاد بھی ہیں۔ روح کی بیداری کی پہلی شرط یہ ہے کہ نفس کے منفی حصے (نفس امارہ جو شر کی طرف لے جاتا ہے) کو فتح کیا جائے، اسی کو جہاد کہتے ہیں۔ اس جہاد نفس کا سب سے بڑا ہتھیار "سلسلۂ انفاس" کی تنظیم ہے۔ یہی وجہ ہے کہ صوفیوں کے پاس انفاس حبس دم، ذکر نفی و اثبات، سلطان الاذکار اور یوگیوں میں پرانا یاما PRANAYAMA کو اتنی اہمیت دی جاتی ہے۔ سانس ہوا کی آمد و شد کا نام ہے اور ہوا روح حیات کی قاصد ہے۔

آیا وہ آیا اے دل وہ آیا
باد سحر تھی جس کی سپاہی

روح حیات

انسان میں روحانیت کی چنگاری اس وقت چمکی، جب قدرت نے اپنی روح اس کے نتھنوں میں پھونکی اور دفعتاً مشت خاکستر، روحانی نور و شعور سے جگمگانے لگی۔ یہ کس قسم کی روح تھی، اس روح کی حقیقت کیا ہے؟ ہم اس بھید سے ناواقف ہیں۔ اس سلسلے میں انسان کو بہت تھوڑا علم دیا گیا ہے لیکن سانس کی صورت میں ہوا ہے جو روح ہم اپنے اندر کھینچتے ہیں، یہ ہوا جس روح کو ہمارے نتھنوں کے اندر برابر پھونکتی رہتی ہے، اس کا بھید ان لوگوں کو ضرور معلوم ہے جو کائنات کے رموز پر غور کرنے کے عادی ہیں۔ بظاہر زندگی کا انحصار دو سانسوں پر ہے، ایک سانس وہ جو اندر کھینچا جائے، دوسرا وہ جو باہر نکالا جائے۔ مگر ہوا گیس سے زیادہ اہمیت نہیں رکھتی، ہوا کی شکل میں جو گیس ہمارے اندر داخل ہوتی اور خارج ہوتی ہے، وہ بجائے خود زندگی نہیں بلکہ "روح حیات" کا ایک مادی مظہر ہے اور بس۔ سانس کی تنظیم سے درحقیقت ہم اس روح حیات کی تنظیم کرتے ہیں، جو کائنات کو زندہ اور تابندہ رکھتی ہے۔ یوگ میں اس روح کو "پران" کہا جاتا ہے، پران کے معنی آپ جان سمجھ لیجیے۔ اردو کا محاورہ ہے "میرے پران کوچ کر گئے" یعنی میری جان نکل گئی۔ باد صبا ہو، نسیم شام ہو، سموم ہو صرصر یہ سب ہوائیں روح حیات سے لبریز ہیں۔ زندگی اس روح کا عطیہ ہے، یہ روح نہ آکسیجن ہے نہ کوئی اور گیس، نہ ہوا تک محدود ہے۔ بلکہ اس روح حیات کے ذخیرے غذا، پانی اور دھوپ میں بھی پائے جاتے ہیں۔ ہوا، پانی اور غذا۔ ان ذریعوں اور وسیلوں کی حیثیت رکھتے ہیں، جن سے اس روح کو جسم میں جذب کیا جاتا ہے۔ وہ ساری چیزیں اس روح سے "چارج" اور

برقائی ہوئی ہوتی ہیں۔ حیوانات اور نباتات بھی اپنے اپنے طریقے پر اسی توانائی کو حاصل کرکے زندگی کو قائم رکھتے ہیں۔ اگرچہ ہوا، روح حیات کے حصول کا اعلیٰ ترین وسیلہ ہے (پانی اور غذا کا نمبر اس کے بعد آتا ہے۔) تاہم یہ روح ہوا کی محتاج نہیں، جہاں ہوا کا گزر نہیں وہاں بھی روح کارفرما ہے۔ ایک آسان مثال کے ذریعے آپ روح اور ہوا کے تعلق کو سمجھ سکتے ہیں۔ نلکے میں پانی گزر کر پیاسے کے حلق تک پہنچتا ہے۔ نلکا بجائے خود پانی نہیں، پانی کے بہاؤ کا وسیلہ ہے اسی طرح ہوا، روح حیات کے لئے نلکے کی حیثیت رکھتی ہے۔ سائنسدان اس روح کو "کائناتی توانائی" کے نام سے پکارنا مناسب سمجھتے ہیں اور درحقیقت کائنات کی سب سے بڑی توانائی بھی عالمگیر قوت ہے۔ بجلی، مقناطیسیت، اعصابی طاقت اور خیال کی قوت یہ سب کیا ہیں۔ اسی قوت کے مختلف کرشمے، جس طرح بجلی کہیں بلب روشن کرتی ہے، کہیں پنکھا چلاتی ہے، کہیں ریفریجریٹر کو ٹھنڈا یا گرم رکھتی ہے، کہیں استری کرتی ہے، کہیں مشین گھماتی ہے، کہیں گاڑیاں کھینچتی ہے، کہیں جھٹکا (شاک) مارتی ہے، کہیں توانائی بخشتی ہے۔ اسی طرح یہ روح، دماغ میں فکر کی شمع روشن کرتی ہے۔ ذہن میں خیال کو جنم دیتی ہے، دل میں جذبات کے قمقمے فروزاں کرتی ہے۔ تصور میں تخیل کے پھول کھلاتی ہے۔ اعصاب میں جذباتی طاقت دوڑاتی ہے، جسم کی رگ رگ کو قوت سے لبریز کردیتی ہے۔ کائنات میں روشنی، حرارت برودت اور کشش کے مظاہر کو وجود میں لاتی ہے۔ مختصر یہ کہ کارخانہ کائنات کے تمام کل پرزوں کا ایندھن صرف یہی قوت ہے، جسے کبھی روح حیات کہا جاتا ہے، کبھی روح تخلیق، کبھی روح کائنات، اور کبھی روح ارتقاء! نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت میں جتنی مشقیں تجویز کی جاتی ہیں، ان سب کا مقصد یہی ہے کہ اس صحت بخش، فرحت بخش اور جان بخش قوت کی زیادہ سے زیادہ مقدار کو خاص ترتیب و تنظیم کے ساتھ اپنے اندر جذب کیا جائے۔ یہ روح جب ایک خاص نظم و ضبط (ڈسپلن) کے ساتھ غذا، پانی اور ہوا کے ساتھ خون میں شامل ہوتی ہے تو دل و دماغ، اعصاب اور جذبات سب بیک وقت متاثر

ہو جاتے ہیں۔ انسانی وجود میں روح حیات کی کارکردگی کا سب سے نفیس مظاہرہ شعور کی سطح پر ہوتا ہے، یعنی شعور اپنی سطح سے بلند تر ہو کر شعور برتر کی شکل اختیار کر جاتا ہے اور یہ شعور برتر کی سطح ہی ہے، جہاں تمام خارق العادات (سپر نارمل) مظاہر مثلاً ادراک ماورائے احساس (E.S P) اشراق، ٹیلی پیتھی، غیب دانی، مستقبل بینی، کشف قلوب اور تسخیر نفوس (دوسروں کو اپنی طاقت سے مسخر کر لینا) وغیرہ کی صلاحیتیں بروئے کار آتی ہیں۔ روحانی صحت کے علاوہ یہ روح تندرستی کا بھی سرچشمہ ہے، ہوا جب روح حیات سے چارج ہو کر پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے تو خون کی صفائی عمل میں آتی ہے اگر ذرا سی دیر کے لئے بھی پھیپھڑے کی حرکت رک جائے تو بالحالہ جسمانی حرکت و قوت کی تمام علامتیں معطل ہو جائیں گی۔ سانس کی مشق کے ذریعے پھیپھڑوں کی حرکت کو کنٹرول کیا جاتا ہے تاکہ اس کے ذریعے جسم کے دوسرے اعضاء کو ارادے کے تحت لایا جا سکے۔ جو لوگ مشق تنفس کے ذریعے روح حیات کی گردش اور عمل پر قابو پا لیتے ہیں وہ اس اعصابی نظام کو حسب مرضی استعمال کر سکتے ہیں۔ جو بالعموم انسانی اختیار اور ارادے سے باہر ہے مثلاً نبض کی جنبش، اعصاب کی حرکت اور دل کی دھڑکن۔ یعنی یہ ماہرین بھوک، پیاس اور سردی و گرمی کی شدت سے بھی مغلوب نہیں ہوتے۔ کیونکہ بھوک پیاس کے احساس سے تعلق رکھنے اور سردی گرمی، سختی نرمی، تلخی شیرینی اور بدبو اور خوشبو کو محسوس کرنے والے خود مختار اعصاب بھی ان کے زیر حکم ہوتے ہیں۔ روح حیات کی تسخیر کے نتیجے میں جسم میں شفا بخشی کی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔ بیماریوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ عجیب قسم کی مسرت تازگی اور ذاتی مقناطیسیت حاصل ہوتی ہے۔ بالعموم ہم جس طرح سانس لینے کے عادی ہیں، اس طریقے سے روح حیات کی بہت معمولی مقدار اندر پہنچتی ہے لیکن جب سانس کو کھینچنے، سینے میں روکنے اور خارج کرنے کا عمل (S.C.T) کے اصول کے مطابق کیا جاتا ہے تو اس توانائی کی بہت بڑی مقدار اعصابی مرکزوں اور قلب و دماغ میں ذخیرہ (اسٹور) ہو جاتی ہے، جسم میں روح حیات کا بنیادی عصبی مرکز (SOLAAR

PLEXUS) زیر ناف واقع ہے، جسے تصوف کی اصطلاح میں "لطیفہ زیر ناف" کہتے ہیں۔ حد یہ ہے کہ خود دماغ بھی اپنی توانائی اسی لطیفہ زیر ناف سے حاصل کرتا ہے۔ روح حیات سے لبریز وجود اپنے ماحول میں روشنی کے مینار کی حیثیت رکھتا ہے، جو لوگ اس کے قریب آتے ہیں وہ نئی زندگی، نئی تازگی سے سرشار ہو جاتے ہیں۔ میرا ذاتی تجربہ اور مشاہدہ یہ ہے کہ اس عمل کے ماہرین اپنی قوتوں کو اس طرح چھپاتے ہیں جس طرح شیش ناگ اپنے من کو! نہ وہ جابجا خارق العادات صلاحیتوں کا مظاہرہ پسند کرتے ہیں۔ کیونکہ ان مخفی قوتوں کے اندھا دھند استعمال کے نتائج ہمیشہ تباہ کن نکلتے ہیں۔ ایک کامل انسان اپنے جسم سے نکلنے والی لہروں کے ذریعے دوسرے لوگوں میں بھی وہی ارتعاش (VIBRATION) پیدا کر سکتا ہے۔ مقناطیسی علاج، تنویمی علاج اور روحانی علاج، یہ سب انہی مخفی لہروں کے کرشمے ہیں۔ عام لوگ اپنے روز مرہ کے معمولات میں روح حیات کی معجز نمائیوں سے کام لیتے ہیں مگر وہ اس کی اہمیت سے واقف نہیں ہوتے۔ جب آپ کسی دوست یا عزیز کی عیادت کو جاتے ہیں تو بہ اوقات مزاج پرسی کے طور پر اپنا ہاتھ اس کی پیشانی پر رکھ دیتے ہیں یا مریض کے دکھتے جسم کو ہتھیلی سے سہلانے لگتے ہیں۔ درحقیقت یہ ایک قدرتی اشارہ ہے تاکہ صحت بخش قوت مریض کے جسم میں انگلیوں اور ہتھیلیوں کے ذریعے منتقل ہو جائے۔ اس طرح مریض عجیب افاقہ محسوس کرتا ہے۔ مریض کے جسم کو سہلانا یا سر اور جسم دبانا قدرتی علاج ہی کی دو شکلیں ہیں۔ ذرا تصور کیجئے اگر آپ گھٹنوں کے بل گر جائیں تو کیا کریں گے؟ یہ کریں گے کہ سانس روک کر ہاتھ سے ضرر رسیدہ گھٹنے کو دبانے لگیں گے۔ یہ ایک جبلی عمل ہے جسے ہر شخص دہراتا ہے۔ کیوں؟ اس لئے کہ سانس روک کر حاصل توانائی کو ہتھیلی کے ذریعے چوٹ کھائی ہوئی جگہ منتقل کیا جا سکے۔ جب آپ دوڑ لگاتے ہیں یا کشتی میں کوئی داؤ کرتے ہیں یا کہیں چڑھتے یا کہیں کودتے ہیں تو سانس روک لیتے ہیں تاکہ اعصاب کی مزید طاقت کو استعمال میں لایا جا سکے۔ حقیقت یہ ہے کہ سانس روکنے سے اعصابی توانائی اسٹور ہو جاتی

ہے جس چیز کو ذاتی کشش یا شخصی مقناطیسیت کہتے ہیں، وہ روحِ حیات ہی کی جاذبیت ہے۔ جس شخص میں جتنی روحِ حیات ہوگی اس کی شخصیت میں اتنی ہی کشش اور دلکشی پائی جائے گی۔ بعض شخصیتیں دوسروں کو مسحور کرتی ہیں۔ یہ جادو، روحِ حیات ہی کے عمل سے بیدار ہوتا ہے۔ زندگی کے مختلف شعبوں میں جتنی بڑی شخصیتیں پیدا ہوئی ہیں، خواہ ان کا تعلق مذہب سے ہو یا سیاست سے، سائنس سے ہو یا ادب سے وہ سب کی سب روحِ حیات کا مکمل مظہر تھیں۔ اسی قوت کے بل پر انھوں نے لاکھوں انسانوں کو متاثر کیا۔ تاریخ کی رفتار کو بدل ڈالا اور ایسے حیرت انگیز کارنامے انجام دیے کہ عام لوگ انھیں ''معجزنما'' سمجھنے لگے۔ بعض لوگوں میں کسی قدرتی سبب سے خودبخود یہ روحِ حیات بیدار ہوجاتی ہے۔ البتہ عام لوگوں کی اکثریت مشقِ تنفس، ارتکازِ توجہ (CONCENTRATION) روزہ، عبادت، وظائف، تسبیح و ذکر، محبت خالص، خدمتِ خلق، تطہیرِ نفس، تزکیہ اخلاق اور مراقبے وغیرہ کے ذریعے اس قوت کو بروئے کار لاتی اور لاسکتی ہے۔ لیکن یہ بات یاد رہے کہ باطنی قوتوں کی بیداری کا یہ عمل تدریجی طور پر کسی معلم اور استاد کی نگرانی میں ہونا چاہیے ورنہ ہر سانس خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔ ایٹمی قوت جتنی عجیب ہے اتنی ہی مہیب بھی ہے۔ صرف تجربہ کار سائنسدان ہی ایٹمی قوت کے مناسب استعمال پر قادر ہوسکتے ہیں۔ یہاں ہر شخص کا کام نہیں۔ اس کائنات آفرین توانائی کا صحیح استعمال اگر بشر کو مافوق البشر بنا سکتا ہے تو ذرا سی بے احتیاطی عارف و عاقل کو مجنوں و مجذوب کے درجے پر بھی گرا سکتی ہے۔ کسی شخص کو بھی یہ اجازت نہیں دی جاسکتی کہ وہ بطور خود سانس یا ارتکازِ توجہ کی مشقیں شروع کردے۔ سیلف کلچر ٹریننگ کورس ہمیشہ کسی شفیق وہمدرد کی نگرانی میں کرنا چاہیے۔

☆☆☆

تنفس کے فوائد

قدرت نے ہونٹ بولنے، چومنے اور چکھنے کے لیے بنائے ہیں اور ناک سونگھنے اور سانس لینے کے لیے۔ سانس کی قدرتی گزرگاہ ناک کے سوراخ ہیں۔ منہ کے ذریعے جو سانس لیا جاتا ہے اس میں ''روحِ حیات'' کی کارکردگی بہت حد تک دب جاتی ہے۔ جو لوگ ناک کے بجائے منہ سے سانس لیتے ہیں وہ اکثر مریض اور مضمحل رہتے ہیں۔ ہمیں ہمیشہ ناک کے سوراخوں سے سانس لینے کی کوشش کرنی چاہیے۔ ہر شخص محسوس کرسکتا ہے جب نزلے زکام کے سبب ناک بند ہوجاتی ہے تو منہ سے سانس لینے کے باوجود ایسا لگتا ہے کہ دم گھٹ رہا ہے۔ بلکہ بسا اوقات خود نزلہ، زکام، کھانسی اور سینے کے بعض امراض صرف اس لیے شدید ہوجاتے ہیں کہ مریض ناک کی گزرگاہ تنفس کو پوری طرح استعمال نہیں کرسکتا۔ بعض لوگوں کا منہ سوتے میں کھل جاتا ہے، وہ رات بھر ہونٹوں سے سانس لیتے رہتے ہیں۔ یہ طریقہ بھی صحت کے لیے مضر ہے۔ ناک کے اندر جو بال پائے جاتے ہیں وہ ہوا کے لیے چھلنی کا کام دیتے ہیں۔ ناک کے ذریعے سانس لینے میں ہوا چھن کر پہنچتی ہے اور ناپاک مادے کو باہر ہی روک لیتی ہے۔ چھینکیں اس وقت آتی ہیں جب ہوا کے ذریعے کوئی ناگوار چیز ناک میں داخل ہوجاتی ہے۔ چھینکیں آنے کا عمل قوتِ شامہ اور آلۂ تنفس کا دفاعی عمل ہے جو پھیپھڑوں کو بہت نقصان رساں اجزا سے محفوظ رکھتا ہے۔ سیلف کلچر ٹریننگ کورس میں سانس کا جو طریقہ تجویز کیا جاتا ہے، اس کی بنیادی شرط یہ ہے کہ ہونٹ بند کرکے ناک کے سوراخوں سے آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچا جائے، سینے میں روک لیا جائے اور جتنی دیر میں سانس اندر روکا تھا

(مثلاً پانچ سیکنڈ) تنی ہی دیر میں ناک کے سوراخوں سے خارج کردیا جائے (یعنی پانچ سیکنڈ)۔ سانس اسی حد تک روکا جائے جس حد تک دم گھٹے۔ جونہی دم گھٹنے لگے، سانس کو نرمی اور آہستگی کے ساتھ سینے سے خارج کردیا جائے۔ جس قدر گہری سانس کھینچی جائے گی، روح حیات کی اتنی ہی مقدار پھیپھڑوں کے ذریعے خون میں شامل ہوجائے گی۔ خون میں پچیس فیصدی خالص آکسیجن شامل ہوتی ہے۔ یہ آکسیجن معدے کے لئے انجذمن اور خون کے لئے تطہیر (صفائی) کا کام دیتی ہے۔ سانس کی مشق کھلی ہوا میں کی جائے تو اس کے فوائد میں غیر معمولی اضافہ ہوجاتا ہے۔ یہ مشق شمال رویہ بیٹھ کر سینے، سر اور پشت کو ایک سیدھ میں کرکے (یعنی پیٹھ جھکی ہوئی اور سینہ نکلا ہوا نہ ہو) سکون و اطمینان کے عالم میں کرنی چاہئے۔ اگر پیٹ بھرا ہوا ہو تو ہرگز سانس کی مشق نہ کریں، مشق تنفس اس وقت فائدہ دے گی، جب معدہ خالی ہو۔ (S.C T) کی مشقوں میں نشست کا طریقہ آرام دہ ہونا چاہئے۔ آلتی پالتی مار کر بیٹھنا بھی مناسب ہے۔ ان مشقوں میں کمر سینے پشت اور گردن کو ایک سیدھ میں رکھنے کا فائدہ یہ ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کے نچلے سرے پر مخفی قوت (جو بڑی یا سانپ کی شکل میں کنڈلی مارے بیٹھی ہے) وہ اس طریق نشست سے بہ آسانی بیدار ہوجاتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں دو رگیں ہیں، بائیں جانب والی رگ ماہتابی کہلاتی ہے اور دائیں والی آفتابی۔ ماہتابی اور آفتابی رگوں کے درمیان "رگ لطیف" واقع ہے۔ سانس کے علاوہ تنظیم خیال مسلسل فکر اور ارتکاز توجہ کے عملیات کے ذریعے بھی رفتہ رفتہ ریڑھ کی ہڈی کے نچلے سرے کے اعصابی مرکز میں مخفی قوت جاگتی اور "رگ لطیف" کے ذریعے دماغ کی طرف چڑھنی شروع ہوجاتی ہے۔

نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت میں تنفس نور اور متبادل طرز تنفس پر بہت زور دیا جاتا ہے۔ پچھلے آٹھ نو سال میں ہزار ہا افراد نے راقم الحروف کی تحریک پر یہ مشقیں کی ہیں۔ ان لوگوں کے تجربات و مشاہدات بے حد حوصلہ افزا ہیں جن کی تفصیل آئندہ موقع پر پیش کی جائے گی۔ تنفس نور اور متبادل طرز تنفس کے علاوہ سانس کی مشقوں کے اور بھی بہت

سے طریقے ہیں، جن کی تفصیل درج ذیل ہے۔

سانس کی ابتدائی مشق جس سے اس نصاب کا آغاز ہوتا ہے۔ یہ ہے کہ آلتی پالتی مار کر بیٹھ جایئے۔ کمر، گردن اور پشت ایک سیدھ میں کرلیجئے۔ اس طرح بیٹھ کر آنکھیں اور ہونٹ بند کرلیں اور ناک کے سوراخوں سے جتنی دیر میں سانس کھینچیں، اتنی ہی دیر سینے میں روکیں اور اتنی ہی دیر میں ناک کے راستے خارج کردیں۔ بہتر یہ ہے کہ تمام مشقیں شمال کی طرف منہ اور جنوب کی طرف پشت کرکے کی جائیں۔ شمال رویہ مشق کرنے کا فائدہ یہ ہے کہ قطب شمالی اور قطب جنوبی کے درمیان جو برقی مقناطیسی لہریں چلتی رہتی ہیں وہ سانس کی رو میں شامل ہوجاتی ہیں۔ (۲) ہونٹوں کی وہ شکل بنایئے جو بوسہ یا سیٹی بجاتے وقت قدرتی طور پر بن جاتی ہے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سانس کو باہر نکال دیں اور پھر کچھ دیر روک کر ناک کے سوراخوں سے ہوا خارج کردیں، پھر ہونٹوں سے سانس لیں اور ناک سے نکالیں۔ یہ عمل (ہونٹوں سے سانس خارج کرنا اور ناک کے راستے کھینچنا) خون کی صفائی کے لئے بے حد مفید ہے۔ پھر اس کے برعکس کریں، یعنی ہونٹوں سے سانس چھوڑتے ہوئے کھینچیں اور ناک سے دھیرے دھیرے نکال دیں۔ ہر بار ایسا ہی کریں۔ (۳) آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں اور نظریں ناک کی نوک پر جمادیں اور کوشش کریں کہ خیال اور توجہ کی تمام قوت نظروں کے ساتھ ناک کی نوک پر مرکوز ہوجائے، اس عالم میں ناک کے سوراخوں سے سانس اندر کھینچئے اور اسی راستے سے خارج کرتے رہیے۔ (۴) دوزانو آلتی پالتی مار کر بیٹھ جایئے اور نظریں ناف پر جما کر زبان تالو سے لگا لیجئے، منہ بند رہنا چاہئے اور ناک کے راستے سانس اندر کھینچ کر سینے میں روک لینا چاہئے۔ جب جی گھبرانے لگے تو ناک کے راستے خارج کردیں۔ (۵) صبح و شام ننگے پاؤں گھاس پر چلئے، کمر و گردن میں ٹیڑھ نہ ہو، چند قدم چلتے ہوئے ناک کے راستے سانس اندر کھینچئے، روک لیجئے اور پھر ناک کے راستے خارج کردیجئے، سانس کھینچتے، روکتے اور نکالتے وقت آہستہ آہستہ سر اٹھا کر چلتے رہیے۔ قدم روکنے کی

ضرورت نہیں، بھرپور سانس وہ ہے جس میں پھیپھڑے، سینہ اور پیٹ ہوا سے بھر جائیں، بھرپور سانس کے معنی ہیں بھرپور حیات! اور جسے یہ دولت میسر ہے اسے اور کس نعمت و دولت کی تمنا ہو سکتی ہے۔ دھونکنی کی طرح تیز تیز سانس لینا بھی جسمانی صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔ اس مشق میں آدمی پسینے میں نہا جاتا ہے، دوران مشق پسینہ آنا، مخفی قوت کی بیداری کی علامت ہے۔ (S.C.T) کے بعض طلباء سانس کی حسب ذیل مشق کو بے حد مفید قرار دیتے ہیں۔

سیدھے بیٹھ کر یا سیدھے کھڑے ہو کر، جس قدر نرمی اور آہستگی کے ساتھ ممکن ہو، بھرپور سانس ناک کے راستے کھینچے اور جتنی دیر ممکن ہو سینے میں روکے اور پھر ہونٹوں کو گول کر کے (جس طرح سیٹی بجاتے ہیں) اندر کی تمام گندی ہوا کو باہر نکالے، مگر رک رک کر، ٹھہر ٹھہر کر اور تھم تھم کر! گویا سانس خارج کرنے کا عمل قسطوں میں ہونا چاہئے۔

مشق تنفس کے طالب علم کو سانس کے ادخال اور اخراج کی مدت میں رفتہ رفتہ اضافہ کرنا چاہئے ورنہ اعصابی نظام کو سخت نقصان پہنچ جانے کا اندیشہ ہے۔ شروع میں سانس کھینچنے کی مدت آٹھ سیکنڈ، روکنے کی مدت آٹھ سیکنڈ اور خارج کرنے کی مدت بھی آٹھ سیکنڈ ہو تو بہتر ہے۔ چالیس روز کے بعد سانس کھینچنے کی مدت دس سیکنڈ، روکنے کی مدت بیس سیکنڈ اور خارج کرنے کی مدت دس سیکنڈ، قابل اطمینان طریق کار یہ ہے کہ تمام مشقیں کسی ماہر فن کی نگرانی میں کی جائیں، بطور خود کسی شخص کو یہ جرأت نہیں کرنی چاہئے۔

☆☆☆

ارتقا کا دھارا

آپ کو اندازہ ہو گیا ہو گا کہ تعمیر و تنظیم شخصیت (S.C.T) کی مشقوں سے انسان کی وہ صلاحیتیں اور قوتیں رفتہ رفتہ بروئے کار آتی اور بیدار ہو جاتی ہیں جو بعض وجوہ سے اب تک پوری طرح اجاگر نہیں ہو سکیں۔ یہ قوتیں ہر شخص میں اس طرح مخفی ہیں جس طرح گلاب کی پتیوں میں عطر! جس طرح عطر گلاب تیار کرنے کے لئے پھول کی پتیوں کو کشید کرنا پڑتا ہے اسی طرح نفس انسانی کی غیر معمولی استعداد کو چست، چوکنا اور فعال بنانے کے لئے سانس، ارتکاز توجہ اور تنظیم خیال کی مشقیں کی جاتی ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ مادی ترقی کا عہد ایک انسان کی روحانی ترقی کے راستے میں پہلے قدم کی حیثیت رکھتا ہے۔ جب تک انسان جسمانی لحاظ سے آسودہ اور مطمئن نہ ہو، اس کی ذہنی ترقی ممکن ہے نہ روحانی۔ جہاں تک انسانی جسم کی ترتیب و ترقی، بناوٹ اور سجاوٹ کا تعلق ہے تو یہ سلسلہ ابوالبشر کے ظہور کے وقت ہی ختم ہو چکا۔ اب یہ ممکن نہیں کہ ہمارے قد و قامت میں کوئی غیر معمولی اضافہ ہو سکے یا دو آنکھوں کے درمیان رفتہ رفتہ تیسری آنکھ اور چار ہاتھ پاؤں کی بجائے چھ یا آٹھ پاؤں وجود میں آ جائیں۔ انسان کا موجودہ جسمانی ڈھانچہ دنیاوی زندگی بسر کرنے کے لئے بالکل کافی ہے۔ اپنی تکمیل اور بقا کے لئے انسان کو جتنے اعضا کی ضرورت تھی، وہ سارے کے سارے اسے قدرت نے پہلے ہی بخش رکھے ہیں۔ ماں کے پیٹ میں نطفے کا حیوان اور حیوان کا انسان بننا بھرپور تخلیقی عمل کی حیثیت رکھتا ہے۔ آدم و حوا کی اولاد جسمانی تکمیل کے درجے پر فائز ہو چکی، آدم زاد سوچا آدم زاد بن چکا اور اب ارتقا کا دھارا جسم کے بجائے روح اور نفس کی طرف بہہ

رہا ہے۔ ہزاروں لاکھوں سال پہلے حیات کا جو معمار قصرِ وجود کے در و دیوار کی تکمیل میں معروف تھا۔ وہ اب اس کی تزئین میں غرق ہے یعنی جسم کی ساخت مکمل ہو چکی اب نفس کی پرداخت (تہذیب و ترقی) کا عمومی دور شروع ہو رہا ہے میں نے عمومی دور "یعنی عام دور" کے الفاظ جان بوجھ کر استعمال کئے ہیں اور اس لیے استعمال کئے ہیں کہ ہر عہد میں ایسے نادر و باکمال انسان موجود رہے ہیں جو اعلیٰ درجے کی روحانی صلاحیتوں کے مالک اور تہذیبِ نفس کے درجۂ کمال پر فائز تھے۔ میرا اشارہ بانیانِ مذاہب اور انبیاء و مرسلین کی طرف نہیں۔ وہ نوعِ انسانی میں مستثنیات کی حیثیت رکھتے ہیں جیسے پرندوں میں عنقا اور ہما۔ میرا اشارہ عام روحانی رہنماؤں، دانشوروں، فلسفیوں شاعروں، مفکروں اور سائنس دانوں کی طرف ہے۔ جن کی فکری اور ذہنی فیض رسائی سے ہر عہد کا انسان مستفید ہوتا رہا ہے تاہم آج سے پہلے نوعِ انسانی کی اکثریت زندگی بسر کرنے کی ابتدائی مشکلات میں اس قدر الجھی ہوئی تھی کہ وہ مشکل ہی سے اپنی ذہنی ضروریات کی تسکین کی طرف توجہ کر سکتی تھی۔ یقیناً تہذیبِ نفس یعنی روح کو نکھارنے اور سنوارنے کا دور آج سے شروع نہیں ہوا۔ یہ مرحلہ اسی وقت شروع ہو گیا تھا۔ جب انسان نے پہلے مرحلہ "اشرف المخلوقات" کی حیثیت سے اپنے کو دریافت کیا تھا البتہ ابتداء میں نشوونما کی تمام قوتیں مادے کی تشکیل میں صرف ہوتی رہیں اور جب گلاب کا پھول کھل گیا تو اس میں خود بخود خوشبو پیدا ہو گئی ماضی کے عام انسان کی پوری جسمانی اور ذہنی قوتِ معاش کے حصول میں صرف ہوتی تھی۔ اس کی تمام جسمانی اور نفسی توانائی کا بیشتر مصرف صرف زندہ رہنے کی جدوجہد تھی۔ آج سے دس ہزار سال پہلے کا آدمی نہ سائنس سے واقف تھا، نہ کلچر کے آداب سے! پتھر کے زمانے کے لوگ پتھروں کو گھس کر نوکیلے ہتھیار بناتے اور ان سادہ ہتھیاروں سے شکار مار گراتے۔ رفتہ رفتہ آدمی نے زمین، پہاڑ، دریا، نباتات، حیوانات اور موسم پر فتح پانے کی تدبیریں سوچنی اور اختیار کرنی شروع کیں۔ گھنے جنگلوں، زہریلی دلدلوں اور پہاڑی غاروں میں رہنے والے انسانوں نے بڑے

بڑے گروہ بنائے۔ ان گروہوں نے آواز کو گفتگو کا روپ دیا۔ اشاروں کو الفاظ میں تبدیل کیا اور "منطق" (سوچ سمجھ کر دلیل و برہان کے ساتھ عقل کی روشنی میں باقاعدہ گفتگو اور تبادلہ خیال کرنا) کے پیٹ سے تہذیب و تمدن نے جنم لیا۔ اس طرح حیوان کے بجائے انسان ناطق ظہور میں آیا۔

عہدِ حاضر کا انسان فطری طاقتوں کا محکوم نہیں فاتح ہے، مثلاً پہلے ہوا، پانی اور موسم پر اس کا کوئی اختیار نہ تھا۔ لیکن اب وہ بہت حد تک ہوا، پانی اور موسم کو تسخیر کر چکا ہے۔ آج کا آدمی کرۂ ارض سے بندھا ہوا نہیں بلکہ زمین کی کشش ثقل پر غالب آنے کی کوشش کر رہا ہے، اس کوشش میں کامیاب بھی ہے۔ اگر کامیاب نہ ہوتا تو کس طرح ممکن تھا کہ مصنوعی راکٹ چاند، زمین و مریخ اور ماہ و مشتری کے مداروں پر گردش کر سکتے یا خلا نورد چاند کی سطح پر چاند گاڑیاں دوڑاتے، بیسویں صدی میں ہمیں زندہ رہنے، افلاس و امراض پر غالب آنے اور کائنات کی طاقتوں کو زیر کر کے انہیں مفید استعمال میں لانے کی جو سہولتیں حاصل ہیں۔ کیا سترہویں اٹھارہویں صدی کا انسان اس کا خواب بھی دیکھ سکتا تھا؟ اگلی صدی میں کیا ہونے والا ہے؟ اکیسویں صدی میں آدم علیہ السلام کی اولاد کیا کارنامے انجام دینے والی ہے؟ صرف ایک شاعر کا تخیل ہی مستقبل کے امکانات کا اندازہ لگا سکتا ہے۔

محوِ حیرت ہوں کہ دنیا کیا سے کیا ہو جائے گی؟

اس وقت ارتقاء کی تمام قوتیں جسم کے بجائے روح یعنی باہر سے اندر کی طرف بہہ رہی ہیں اور دماغ کے نئے نئے پرت، جو پہلے بے کار اور معطل پڑے تھے، آہستہ آہستہ کھل رہے ہیں۔ عہدِ حاضر کے انسانوں نے سائنس کے میدان میں جو ترقی کی ہے۔ ٹیکنالوجی کو جس درجے تک پہنچا دیا ہے اس کو دیکھ کر یقین ہوتا ہے کہ آنے والے کل کے انسانوں کے بیشتر کارناموں کی نوعیت جسمانی کے بجائے دماغی ہوگی۔ دماغ کا ایک حصہ تو وہ ہے جس کا تعلق تجرباتی علوم سے ہے۔ تجرباتی علوم سے مراد وہ فنون ہیں

جو آلات اور مشینوں پر منحصر ہیں۔ مثلاً انجینئرنگ، کیمیا اور ریاضی (کمپیوٹر کے ذریعے حساب کتاب) دماغ کا دوسرا حصہ وجدانی علوم سے تعلق رکھتا ہے، مثلاً مابعدالطبیعیات، تنویم اور اشراق وغیرہ پہلے انسان کی جو فاضل توانائیاں روٹی کے حصول یا دشمنوں سے لڑنے اور جان بچانے کی جدوجہد میں ضائع ہوجاتی تھیں۔ اب سائنسی اور تہذیبی ترقی کے سبب ان کا ایک حصہ خالص دماغی کاموں پر صرف ہونے لگا ہے۔

ممکن ہے کہ آپ کو دعوے پر اعتراض ہو کہ بیسویں صدی کے آدمی کو زندہ رہنے کی معرکتہ الآرا جدوجہد سے نجات مل گئی ہے اور اب وہ آسانی کے ساتھ اپنی تمام ذہنی صلاحیتوں کو دماغی اور روحانی ترقی کی طرف مبذول اور مرکوز کر سکتا ہے۔ بے شک آج بھی بھوک اور افلاس کا دور دورہ ہے۔ یقیناً آج بھی قوموں کی اکثریت فاقہ کشی کے عذاب میں مبتلا اور دماغ کے بجائے معدے کے ذریعے سوچنے پر مجبور ہے کوئی شبہ نہیں آج بھی افلاس اوہام اور امراض (ذہنی اور جسمانی دونوں) کے سیاہ بادل زندگی کے اُفق پر چھائے ہوئے ہیں اور ایک محدود اقلیت کو چھوڑ کر آج بھی انسانوں کی جماعتیں تحت البشری (SBH HUMAN) درجے سے بلند نہیں ہوسکیں بلکہ حیوانی سطح پر زندگی بسر کر رہی ہیں، یہ تمام اعتراضات اپنے مقام پر حق بجانب ہیں۔ کون نہیں جانتا کہ خلائی تسخیر کے حیرت انگیز دور میں بھی کروڑوں انسانوں کی اربوں قوتیں جنگ و جدل، تخریب و فساد، قتل و خون، جہالت و جرائم میں صرف ہو رہی یا فقر و فاقے کے سبب ضائع ہو جا رہی ہیں اور یہ بھی واقعہ ہے کہ ایٹمی ہتھیاروں اور چند بدعقلی مزاجوں کی عالم گیر تباہی پھیلانے والی قوت کے سبب نسل آدم کی مجموعی ہلاکت کا اتنا بڑا خطرہ آج درپیش ہے کہ ہمارے آبا و اجداد اور ان کے آباء و اجداد (ابوالبشر تک گنتے چلے جایئے) کے لئے اس کا تصور بھی ممکن نہ تھا، یہ تمام حقیقتیں بڑی سنگین اور تشویشناک ہیں۔ ان کی صداقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا، تاہم (ان تمام خرابیوں اور ناکامیوں کے باوجود) کیا یہ حقیقت نہیں کہ مجموعی طور پر انسانیت کا قافلہ صحیح سمت (تسخیر کائنات اور تعمیر حیات) میں چلنے لگا

ہے۔ جب سورج طلوع ہوتا ہے تو سب سے پہلے اس کی کرنیں پہاڑوں کی چوٹیوں کو منور کرتی ہیں۔ رفتہ رفتہ اجالوں کا لشکر نچلی تاریک وادیوں کی طرف بڑھتا ہے۔ یہ نہیں ہوا کہ سورج کے نکلتے ہی پورا کرۂ زمین ایک دم جگمگانے لگے، یہی حالت ذہنی ارتقاء کے سورج کی ہے۔ وہ بہت آہستہ آہستہ افق زیست پر بلند ہو رہا ہے (بلند ضرور ہو رہا ہے) اور آہستہ آہستہ اس کی روشنی انسانی دماغوں میں پھیل رہی ہے۔ (پھیل ضرور رہی ہے)

یقیناً آج پوری دنیا میں انتشار، تشدد، فساد، مایوسی اور بیزاری کا دور دورہ ہے۔ خصوصیت کے ساتھ نئی نسل زبردست بے چینی، گہری ناآسودگی اور انتہا تشویش میں ہے۔ ایشیا اور افریقہ کے پس ماندہ اور ناترقی یافتہ ملک تو خیر پسماندہ اور ناترقی یافتہ ہی ہیں، اگر افریشیائی نوجوان زندگی سے بیزار ہوجائیں تو انہیں ملامت نہیں کی جاسکتی کیونکہ آخر زندگی نے انہیں کون سی نعمتیں اور مسرتیں بخش دی ہیں کہ وہ خوش گوار اور مطمئن نظر آئیں۔ یہاں ذکر ہے ترقی یافتہ ملکوں اور ان قوموں کا جو پوری سائنسی اور صنعتی ترقی سے لیس ہیں۔ ان کی نوجوان نسل بھی پرانی فکر سے بیزار ہو کر زندگی کے کسی نئے نظریے اور حیات کے کسی نئے مقصد کی تلاش میں دیوانہ وار چاروں طرف دوڑ رہی ہے!

سوال یہ ہے کہ نئے طرز فکر اور مقصد حیات کی تلاش کیوں شروع ہوئی؟ یہ تقاضا کیوں ابھرا؟ وہ کیا اسباب تھے کہ عام لوگ رفتہ رفتہ پرانے تصورات سے غیر مطمئن رہنے لگے۔ اس لئے غیر مطمئن ہونے لگے کہ اب ارتقاء کے سورج کی کرنیں دماغ کے ان نامعلوم حصوں پر چمکنے لگی ہیں۔ جہاں عظیم الشان فوق البشری صلاحیتوں کے خزانے دفن ہیں، فوق البشر، انسان برتر کو کہتے ہیں۔ آج سے پانچ ہزار سال پہلے انسان برتر وہ تھا جو وحشی انسانوں کے درمیان مہذب بستیاں بنا کر رہتا تھا اور جنگلی پھلوں اور شکار کے گوشت پر تنگ دھڑنگ زندگی بسر کرنے کے بجائے غلوں کی کاشت کرتا۔ جانور پالتا اور روئی کو کپڑا بننے کے کام میں لاتا تھا۔ تاریخ کے ہر عہد میں معمولی انسانوں کے درمیان غیر معمولی انسانوں (انسان برتر) کے نمونے موجود رہے ہیں۔ کوئی زمانہ ایسا نہیں آیا کہ

تمام آدمی یکساں صلاحیتوں اور قابلیتوں کے حامل ہو سکتے ہوں۔ جینئس اور جاہل ہر دور میں موجود تھے اور ہر دور میں موجود رہیں گے، ہوتا یہ ہے کہ ہر عہد میں معاشرہ کا حساس طبقہ ماضی سے بیزار ہو کر مستقبل کے امکانات کو محسوس کرتا اور نئی صلاحیتوں کو بروئے کار لانا چاہتا ہے اور پھر رفتہ رفتہ دوسرے لوگ بھی اس کے نقش قدم پر چل کھڑے ہوتے ہیں، ہر صدی میں کم و بیش انقلاب و اجتہاد کی یہ برقی اور انقلاب انگیز رو رواں دواں رہی ہے، آج بھی رواں دواں ہے۔ کہا جاتا ہے اور بجا طور پر کہا جاتا ہے کہ یہ نفسیاتی بیماریوں کا عہد اور جذباتی الجھنوں کا زمانہ ہے۔ مجھے ذاتی طور پر معلوم ہے کہ اس عہد کے حساس اور ذہین نوجوانوں کی اکثریت بیزاری، مایوسی، محرومی، تنگی، تشویش اور اضطراب سے دوچار ہے۔ اس کا یہ سبب نہیں کہ وہ کسی پیدائشی دماغی کمزوری کا شکار ہیں۔ اس کا واحد سبب یہ ہے کہ معاشرہ اور اس کا طرز فکر ان کی ذہنی صلاحیتوں اور دماغی قوتوں کو دبائے ہوئے ہے۔ چڑیا کو پنجرے میں بند کر دیا جائے تو وہ کس طرح پھڑپھڑاتی ہے۔ قفس کی تیلیوں سے سر دے دے مارتی ہے، چیختی ہے چلاتی ہے، فریاد کرتی ہے۔ بیسویں صدی کے حساس نوجوان انتہائی بلند پرواز پرندوں کی حیثیت رکھتے ہیں جنہیں نام نہاد مادی ترقی کے سنہری پنجروں میں بند کر دیا گیا ہے۔ جو قومیں مادی ترقی صنعتی ترقی اور سائنسی ترقی کی معراج کو پہنچ چکی ہیں۔ وہاں کی نوجوان نسل میں باغیانہ رجحان (جس کے عمدہ نمونے ہپی پیش کرتے ہیں۔) کی شدت و وسعت کا سبب ہی یہ ہے کہ اب ان ذہین اور باصلاحیت نوجوانوں کی روح کے وہ تقاضے بروئے کار آنا چاہتے ہیں جو فوق البشری صلاحیتوں سے تعلق رکھتے ہیں۔ مستقبل کا آدمی یقیناً انسان برتر ہوگا۔ میں اس عظیم الشان انسان کو طلوع ہوتے دیکھ رہا ہوں۔ قوت ارتقاء کا ان دیکھا ہاتھ ہمارے نفس کو بو رہا ہے اور دماغ کے گہرے اور انجان رقبوں میں نئی بیداری اور نئی زندگی کی صبح مسکرانے والی ہے، پچھلی رات کا اندھیرا جس قدر طویل اور وحشت ناک ہوگا، نئے سورج کی تابانی اتنی ہی دل افروز ہوگی۔

بہار چمن کروٹیں لے رہی ہے خزاں کی غم انگیز ویرانیوں میں
شب غم کی ظلمت پہ دے رہی ہے دیکھیں اپنی قسمت کا چمکا ستارا

انسانی وجود کے ممکنات کا اندازہ لگانا تقریباً ناممکن ہے۔ ہمارا جسم ۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ (۲۷ نقطے اور ایک ہندسہ)[1]۔ خلیوں سے مرکب ہے یعنی پانچ بلین، بلین، بلین (۵x۱۰۲۷) ہر خلیہ یا ایٹم بجائے خود ایک دنیا ہے۔ صرف دماغی خلیوں کی تعداد تیس بلین سے کم نہیں۔ دماغ کا دسواں حصہ اب تک استعمال میں آسکا ہے باقی نوے فیصدی دماغی طاقتیں ہنوز بروئے کار نہیں آسکیں۔ ارتقاء کی قوتیں دماغ کی ابھی نااستعمال شدہ کم استعمال شدہ رقبوں کو کرید رہی ہیں۔ ذہنی سطح پر آج شکست و ریخت کا ہنگامہ اس لئے برپا ہے کہ دماغ کے مدفون خزانوں کو برآمد کیا جائے۔ ترقی کا یہ عمل انسان کے ارادے کے بغیر جاری ہے جس طرح اپنے جسم کی ساخت میں ہم نے کوئی شعوری حصہ نہیں لیا (یعنی اپنا پتا خود نہیں بنایا) اسی طرح اپنے نفس کی پرداخت میں بھی انسان کا شعوری حصہ بہت کم ہے۔ جو کچھ ہو رہا ہے، خود بخود ہو رہا ہے اور یہی وجہ ہے کہ اس عہد کے لوگ عام ذہنی [illegible] اور روحانی بے چینی محسوس کر رہے ہیں۔ کیونکہ وہ ان قوتوں کے عمل سے واقف نہیں جو ان کے اندر کارفرما ہیں۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقیں انسان کی غیر شعوری نفسیاتی تبدیلی کو شعوری عمل میں تبدیل کر دیتی ہیں۔ یعنی ذہن کی قلب ماہیت غیر ارادی کے بجائے ارادے کے تحت آجاتی ہے۔

☆☆☆

۱۔ ایک بلین دس لاکھ ملین کا ہوتا ہے اور ایک ملین دس لاکھ کا۔

مشق تنفس نور

چاند سورج کی تسخیر مشکل سہی، مگر نفس کی تسخیر یعنی ذہنی عمل کو اپنے ارادے کے تحت لے آنا، اس سے بھی زیادہ مشکل ہے۔ عام اندازہ یہ ہے کہ ساٹھ سیکنڈ میں واضح خیالات کی کم سے کم ایک سو میں لہریں ذہن کی سطح سے گزرتی ہیں۔ ذہن کی تسخیر کے معنی یہ ہیں کہ ایک سو بیس یا ڈیڑھ سو خیالات کے انبار میں سے کسی ایک خیال (مثلاً روشنی کا تصور) کو چن کر ذہن کی تمام تر توجہ اس پر مرکوز کر دینا، یہ کام بہت مشکل سہی، لیکن ناممکن نہیں۔ ذہن کسی جسمانی عضو کو نہیں کہتے، ہمارے جسم میں ذہن نام کی کوئی چیز موجود نہیں۔ ذہن سوچنے کے مسلسل اور متواتر عمل کا نام ہے۔ یہ عمل دماغ میں برابر ظہور پذیر ہوتا رہتا ہے۔ سوچنے کے اس قدرتی عمل پر قابو پانا بظاہر انسان کی قدرت و طاقت سے باہر معلوم ہوتا ہے لیکن بہت سے انسانوں نے مشق و مزاولت اور توجہ و ریاضت کی بدولت "تنظیم خیال" اور ارتکاز توجہ (کسی ایک نقطے یا نکتے کی طرف سوچ کو لگا دینا) میں کامیابی حاصل کی ہے۔ ارادے کی قوت کو اجاگر کرنے کے سلسلے میں سانس کی مشقیں غیر معمولی اہمیت رکھتی ہیں۔ یہ تو آپ کو پہلے سے معلوم ہے مگر یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ جونہی ذہن کو ارادے کے تحت لانے کی کوشش کی جاتی ہے، ذہن فوراً جوابی حملہ کر دیتا ہے اور مشق کے خلاف لاشعوری مزاحمت شروع ہو جاتی ہے، مثلاً تنفس نور کی مشق ہے، اس مشق میں سانس کھینچنے سینے میں روکنے اور سانس کو ناک کے سوراخوں سے خارج کرنے کے دوران روشنی کے شعلے کا تصور کیا جاتا ہے تنفس نور کی تکنیک یہ ہے کہ:

موسم کے لحاظ سے ہوادار کمرے یا کھلی فضا میں شمال کی طرف رخ کر کے

آلتی پالتی مار کر بیٹھ جایئے۔ کمر، گردن اور پشت و سر کو ایک سیدھ میں کر لیجیے۔ گردن میں اکڑاؤ اور سینے میں تناؤ نہ ہو۔ یعنی نہ گردن اکڑی ہوئی ہو نہ سینہ باہر کو نکلا ہوا ہو، اس عالم میں بیٹھے ہوئے آپ اپنے کو پرسکون محسوس کریں۔ آلتی پالتی مار کر بیٹھنے کا طریقہ سب کو معلوم ہے یعنی داہنی پنڈلی اور پاؤں کو بائیں ران کے نیچے رکھ لیجیے اور بائیں پنڈلی اور پاؤں کو داہنے طرف کی ران کے نیچے رکھ لیں۔ جیسے زمین یا فرش پر جم کر بیٹھا کرتے ہیں، قدرتی مضبوط نشست یہی ہے اور بہتر یہ ہے کہ تمام شغلوں میں اسی قدرتی مضبوط نشست کو اختیار کیا جائے۔ بعض حضرات عادت کی بنا پر دو زانو نشست (جس طرح نماز میں) کو ترجیح دیتے ہیں۔ یہ بھی ٹھیک ہے۔ ہاں تو قدرتی نشست میں پرسکون انداز سے بیٹھ کر (بالکل آرام دہ پوزیشن ہو بیٹھتے وقت) آنکھیں میچ لیجیے اور دونوں ہونٹ بند کر کے آہستہ آہستہ ناک کے سوراخوں سے سانس اندر کھینچنا شروع کر دیجیے، جیسے کوئی میٹھا مزیدار شربت دھیرے دھیرے پیتا ہے۔ بالکل اسی طرح آپ ناک کے نتھنوں سے باہر کی تازہ و زندگی بخش ہوا گھونٹ گھونٹ کر کے پینا شروع کر دیں۔ جب آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچتے ہوئے یہ تصور کریں کہ تیز روشنی کا نورانی شعلہ جگمگاتا، چمکتا، دمکتا، نور برساتا، رنگ بکھیرتا، ہوا کے ساتھ ناک کے راستے جسم کے اندر داخل ہو رہا ہے۔ سانس کو رفتہ رفتہ ناف سے سینے اور حلق تک بھر لیجیے، پھر سانس کو اندر یعنی سینے میں روک لیجیے (آنکھیں بدستور بند ہوں تاکہ روشنی کا تصور صاف نگاہ باطن کے سامنے قائم رہے) سانس اندر روک کر یہ تصور کیجیے کہ سانس کے ساتھ جو روشنی جسم کے اندر کھینچی ہے، وہ سمٹ سمٹا کر بائیں طرف قلب (دل) کے اندر چمک رہی ہے۔ جب تک سانس کو روشنی کے اس تصور کے ساتھ سینے میں روک سکیں، روکے رہیں، جب دم گھٹنے لگے جی گھبرانے لگے، سانس کا سینے میں روکنا بوجھ لگے تو جتنی نرمی، آہستگی اور نزاکت کے ساتھ سانس اندر کھینچا تھا۔ اتنی ہی ملائمت، آہستہ روی اور ٹھہراؤ کے ساتھ ناک کے نتھنوں سے رک رک کر سانس خارج کر دیں۔ خارج کرتے ہوئے تصور یہ ہو

کہ سانس کے ساتھ روشنی کا شعلہ باہر نکل رہا ہے یہ تنفس نور کا ایک رو یہ ایک چکر، ایک چکر کرنے کے بعد کسی قدر دم لے لیں۔ تاکہ پھیپھڑے ذرا سکون پا جائیں، جب دم لے چکیں تو پھر اسی قاعدے کے ساتھ دوسرا چکر کریں۔ پھر دم لے کر تیسرا چکر، وہی شعلہ نور کے تصور کے ساتھ۔ مشق تنفس نور کی بسم اللہ تین چار چکروں سے کرنی چاہیے، دو ہفتے بعد پانچ چکر، پھر کچھ دن بعد سات چکر، پھر نو پھر گیارہ چکر۔ لیکن سانس کے چکروں میں اضافہ اس شخص کی اجازت کے بغیر نہیں کرنا چاہیے۔ جس کی نگرانی میں آپ نے مشق شروع کی ہے۔ سانس کے چکروں کی تعداد میں اضافہ کرنے سے بہتر یہ ہے کہ سانس کھینچنے، سینے میں روکنے اور خارج کرنے کی مدت میں رفتہ رفتہ اضافہ کیا جائے۔ یعنی اگر آپ نے سانس کی مشق کی ابتداء پانچ سیکنڈ میں سانس کھینچنے، دس سیکنڈ تک سانس روکنے اور پانچ سیکنڈ میں سانس خارج کرنے کی مدت سے کی ہے تو چند ہفتے بعد سانس کھینچنے، سانس روکنے اور نکالنے کی مدت دس سیکنڈ، بیس سیکنڈ اور دس سیکنڈ کر دیں۔ سیکنڈوں کا اندازہ دوں میں گنتی گن کر لگایا جا سکتا ہے۔ مثلاً ایک دو تین چار پانچ تک گنتی رک رک کر گنتی گنیے۔ دس سیکنڈ ہو گئے۔ بہرحال مشق سے آدمی منٹوں سانس کی مدت پر قابو پا سکتا ہے۔ باکمال لوگ رفتہ رفتہ سانس کی مشق پر اتنا قابو پا لیتے ہیں کہ ایک ایک گھنٹے تک سانس کو سینے میں روکے۔ پندرہ منٹ سانس کو اندر کھینچنے اور تیس منٹ تک سانس کو آہستہ آہستہ خارج کرنے پر قادر ہو جاتے ہیں حبس دم (سانس کو سینے میں قید کر دینا) کا عمل تو ہفتوں تک جاری رہتا ہے۔ لیکن یہ کمال عمر بھر کی ریاضت کے بعد حاصل ہو سکتا ہے۔

سورج نکلنے سے پہلے یا بعد، نہار منہ تنفس نور کے تین یا پانچ یا سات چکر کریں۔ نوٹ: تعمیر و تنظیم شخصیت (S.C.T) میں صبح کی مشق تنفس کو "صبوحی" (یعنی صبح کا ناشتہ) کہتے ہیں۔ اس مشق میں دس بارہ منٹ سے زیادہ صرف نہ ہوں گے لیجئے صبوحی ختم ہو گئی اب آپ دن بھر کے لئے بے فکر و آزاد ہیں جب آپ سونے کے لئے تیار

ہو جائیں۔ (رات کے کھانے کے تقریباً دو ڈھائی گھنٹے بعد) تو پھر صبح کی طرح شمال رو یہ آلتی پالتی مار کر بیٹھتے ہوئے مشق تنفس نور کے پانچ یا سات (یا جتنے چکر آپ کے لئے تجویز کئے گئے ہیں) چکر مکمل کریں۔ یہ ہدایت پہلے ہی دی جا چکی ہے کہ ہر چکر کے بعد کس قدر دم لینا ضروری ہے۔ یہ بات ہمیشہ ملحوظ خاطر رہنی چاہئے کہ سانس کھینچنے اور خارج کرنے کا عمل جتنی نرمی اور آہستگی کے ساتھ ہوگا۔ قوت ارادی اور خود اعتمادی میں اتنا ہی اضافہ ہوگا، نیز یہ بھی کہ آپ جتنی دیر تک سانس کو سینے میں روکیں گے (کوشش کیجئے کہ سانس روکنے کی مدت میں برابر اضافہ ہوتا رہے) تندرستی اور ذہنی صحت اتنی ہی ترقی کرے گی۔ اگر زکام کی وجہ سے ناک بند ہو یا ناک میں کوئی دوسری تکلیف ہو تو مشق تنفس نور مجبوراً منہ کے ذریعے کی جا سکتی ہے اگر منہ یعنی ہونٹوں کے ذریعے سانس اندر کھینچا ہو تو ہونٹوں کی وہ شکل بنائی جائے جو بوسہ دیتے یا سیٹی بجاتے وقت خود بخود بن جاتی ہے۔ لیکن بہرحال حقیقت یہی ہے کہ سانس کی قدرتی گزرگاہ ناک ہے منہ نہیں۔

بعض لوگوں کو نور کا تصور قائم کرنے میں بڑی مشکل پیش آتی ہے وہ لاشعوری طور پر مزاحمت اور رکاوٹ کے زیر اثر یہی طے نہیں کر پاتے کہ کس قسم کی روشنی کے شعلے کا تصور قائم کیا جائے؟ لالٹین کی روشنی، بلب کی روشنی، سورج کی روشنی، چاند کی روشنی! کبھی بند آنکھیں کر کے چراغ کا تصور کرتے ہیں، کبھی برقی قمقمے کا، یا پھر کبھی چاند کا کبھی سورج کا، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کسی قسم کا تصور نور قائم نہیں ہوتا اور وہ بیزار ہو کر مشق تنفس نور ہی کو ترک کر دیتے ہیں۔ یہ درحقیقت لاشعوری مزاحمت ہی کا ایک کرشمہ ہے۔ زبردستی نور کا کوئی تصور قائم نہ کریں ذہن کو آزاد چھوڑ دیں۔ وہ جس قسم کا چاہے تصور نور قائم کر لے۔ دوران تنفس کسی قسم کا تصور نور قائم نہ ہو یا نور جھلک دکھلا کر غائب ہو جائے، تب بھی بددل ہونے کی ضرورت نہیں، آپ کوشش جاری رکھیے۔ رفتہ رفتہ (ان تمام مشقوں میں بنیادی اہمیت رفتہ رفتہ کو حاصل ہے) تصور نور پر آپ کی گرفت مضبوط ہونے لگے گی

اور ایک دن وہ آئے گا کہ روشنیوں میں ڈوب جائیں گے۔ پکار اٹھیں گے کہ:

ہزار رنگ کے جلوؤں میں گھر گیا ہوں میں
یہ کس عذاب تماشا میں مبتلا ہوں میں

پھر یہ وقت بھی پیش آتی ہے کہ روشنی کا رنگ کیا ہو؟ دودھیا، سبز، سرخ، زرد، ارغوانی چاندنی جیسی یا دھوپ کی طرح؟ یہاں بھی اسی اصول پر عمل کرنا چاہیے۔ یعنی ذہن کو کسی خاص رنگ کی روشنی کے تصور پر مجبور نہیں کرنا چاہیے بلکہ نور کے تصور کے ساتھ خود بخود ہی جس قسم کی روشنی کا دھیان بندھ جائے، اسی کو قائم رکھیں۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ کوئی تصور چند لمحے سے زیادہ برقرار نہیں رہ سکتا۔ مشق تنفس میں نور کا تصور کرتے ہی چاروں طرف سے خیال یلغار بول دیں گے۔ آپ ان خیالات کو دبانے، مسترد کرنے اور بھلانے کی کوشش نہ کریں۔ بہتر ہے کہ خیالات آئیں اور خود بخود گزر جائیں اور پھر آپ نور کا تصور شروع کریں۔ یوں سمجھئے کہ اگر آپ ایک منٹ تک نور کا تصور قائم رکھنا چاہتے ہیں تو ایک منٹ میں کم سے کم پانچ سات بار آپ کو دوسرے خیالات کے غلبے کے سبب اس تصور کو منقطع کر کے از سر نو شروع کرنا پڑے گا۔ اس عمل کا بار بار دہرانا (یعنی نور کے تصور کا ٹوٹنا اور پھر قائم کرنا) مشق کرنے والے کو اکتا دیتا ہے۔ لیکن یہ اکتاہٹ اور گھبراہٹ عارضی ہوتی ہے۔ رفتہ رفتہ مشق کرنے والا، نور کے تصور کے ساتھ سانس کھینچنے، سانس روکنے اور سانس خارج کرنے کے عمل پر قادر ہو جاتا ہے۔ ذہن انسانی ارادے کی مملکت کا اسی طرح ایک شہری ہے جس طرح جسم کے دوسرے اعضاء (ہاتھ پاؤں، آنکھ اور ناک وغیرہ) جس طرح جسم کے اور اعضاء ارادے کے زیر حکم ہیں۔ ذہن کو بھی اس اطاعت کی عادت ڈالنی چاہیے۔ شرط یہ ہے کہ آپ جس طرح کسی سرکش گھوڑے کو دوڑ میں حصہ لینے کی تربیت دیتے ہیں۔ اسی طرح ہوشیار شہ سوار کی طرح ذہن کو بھی عملی تربیت دینی چاہیے۔

میرا تجربہ یہ ہے کہ سو میں تیس فیصد افراد ایسے ہیں جو مشق نور کرتے ہوئے

نور کے تصور پر قادر ہی نہیں ہو سکتے جو بھی تصور نور شروع کرتے ہیں۔ ذہن بغاوت کر دیتا ہے اور ان کی مشق دھری کی دھری رہ جاتی ہے۔ اس صورت میں انہیں یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ "مشق تنفس نور" میں "نور" کو خارج کر دیں اور صرف سانس کی مشق جاری رکھیں البتہ یہ فقرہ دہراتے رہیں کہ:

"میرے اندر بھی نور ہے باہر بھی نور ہے۔ میں نور ہی نور ہوں۔"

ناک کے نتھنوں سے سانس کھینچتے، سینے میں سانس روکتے اور سانس خارج کرتے وقت آنکھیں بند کر کے دل ہی دل میں یہی فقرہ دہراتے رہیں۔ اس طرح بے شک نور کا تصور تو قائم نہ ہوگا۔ لیکن نور کا لفظ۔ فعلاً نور میں تبدیل ہو جائے گا۔ سانس کی سادہ مشق کے فوائد بھی کم نہیں ہیں۔ ہم سانس کے ذریعے آکسیجن جسم میں داخل کرتے اور کاربن ڈائی آکسائڈ خارج کرتے ہیں۔ آکسیجن کے ذریعے پروٹو پلازم (مادہ حیات) کی تکسید ہو کر توانائی پیدا ہوتی ہے سانس کے عمل میں ناک، نگلنے کی جگہ، حنجرہ اور پھیپھڑے سب کے سب حصہ لیتے ہیں۔ ناک کا اندرونی حصہ ایک ہڈی کے ذریعے دو حصوں میں بٹا ہوا ہے۔ یہ دونوں حصے سانس کے ذریعے اندر جانے والی ہوا گرم کرنے کی خدمت انجام دیتے ہیں۔ ان حصوں کی ہڈیوں کے گرد ایسی بافتیں ہوتی ہیں جنہیں خون کافی تعداد میں بہم پہنچایا جاتا ہے۔ جب سانس (ناک کے اندر) ان بافتوں کے اندر سے گزرتا ہے تو گرم ہو کر ریڈی ایٹر (آلۂ حرارت آفریں) کا کام انجام دیتی ہیں۔ موسم سرد ہو خون کی شریانیں پھیل کر زیادہ حرارت پیدا کرنے لگتی ہیں۔ موسم گرما ہو تو برعکس عمل ہوتا ہے۔ ہوا میں گیسوں کے ساتھ مختلف ذرات اور جراثیم شامل ہوتے ہیں۔ یہ اگر پھیپھڑوں میں داخل ہو جائیں تو اسے ناکارہ کر دیتے ہیں، ناک کی چھلنی سانس کے ذریعے کھینچے جانے والی ہوا کو گرد و غبار اور جراثیم سے صاف کر کے پھیپھڑے کے اندر بھیجتی ہے۔ ناک کے اندرونی استر پر باریک باریک بال ہوتے ہیں۔ گرد کے بڑے بڑے ذرّے انہی میں اٹک کر رہ جاتے ہیں۔ ننھے منے ذرات کو ہوا کی نالیوں

میں صاف کیا جاتا ہے۔ ناک کی نالیوں میں چند غدود ہیں جن سے لیس دار مادہ خارج ہوتا رہتا ہے۔ اس لعاب کا عمل اس کاغذ سے مشابہ ہے جس پر بیٹھتے ہی مکھیاں چپک جاتی ہیں۔ اسی طرح ننھے منے مہلک ذرات ناک کی نالیوں کے غدود کے لیس دار لعاب سے چپک کر رہ جاتے ہیں اور پھیپھڑوں میں صاف شفاف ہوا داخل ہوتی ہے۔ ہم ایک منٹ میں ۱۴ سے ۱۸ مرتبہ سانس لیتے ہیں۔ ہر سانس میں ۱/۸ گیلن ہوا یعنی ایک منٹ میں اوسطاً دو گیلن ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے۔ عمر بھر میں اندازہ یہ ہے کہ پانچ ارب مرتبہ پھیپھڑوں کو پھلایا جاتا ہے، پھیپھڑوں میں بیک وقت اٹھارہ گیلن کھینچی ہوئی ہوا سما سکتی ہے۔ لیکن ہم صرف دو گیلن فی منٹ پر قانع رہتے ہیں۔ یہ حقیقت کتنی افسوسناک ہے۔ پھیپھڑوں میں ہوا داخل ہوتی ہے تو پھول جاتے اور خارج ہوتی ہے تو سکڑ جاتے ہیں اور زندگی بھر یہ خودکار قدرتی مشین اسی طرح کام کرتی ہے جتنی زیادہ آکسیجن پھیپھڑوں میں سمائے گی۔ اتنی ہی زیادہ روح حیات (جس کا تفصیلاً ذکر کیا جا چکا ہے) ہم اپنے اندر جذب کر سکیں گے۔ ایک مرتبہ پھر ان حقیقتوں پر غور کیجئے تاکہ اندازہ ہو سکے کہ اگر زور دیئے بغیر بھی مشق تنفس پوری کی جائے تو کتنی مفید ثابت ہوگی۔

☆☆☆

متبادل طرز تنفس

نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی دوسری اہم مشق متبادل طرز تنفس ہے۔ قدرتی نشست میں بیٹھ کر، گردن اور پشت و سر کو ایک سیدھ میں کر لیجئے اور دائیں ہاتھ کے انگوٹھے کو ناک کے داہنے سوراخ پر رکھ کر بائیں سوراخ سے سانس اندر کھینچئے، بائیں سوراخ سے سانس اندر کھینچ کر داہنے ہاتھ کی سب سے چھوٹی انگلی (چھنگلی) اور اس کے برابر والی انگلی یعنی چوتھی انگلی سے ناک کا بایاں نتھنا بند کر لیجئے، سانس کو سینے میں روک لیجئے۔ اس کے بعد داہنے سوراخ سے انگوٹھا ہٹا کر سانس خارج کر دیجئے، پھر اسی نتھنے (داہنے سوراخ) سے سانس اندر لیجئے اس کے بعد داہنے انگوٹھے سے بند کر کے سانس سینے میں روک لیجئے اور بائیں سوراخ سے داہنے ہاتھ کی چوتھی اور پانچویں انگلی (چھنگلی) ہٹا کر سانس خارج کر دیجئے۔ یہ ایک چکر ہوا، پھر دم لے کر دوسرا چکر کیجئے۔ متبادل طرز تنفس کی تکنیک اور طریقے کو پوری طرح ذہن نشین کر لیں۔ اس مشق میں بائیں ہاتھ کو قطعاً استعمال نہیں کیا جاتا صرف داہنے ہاتھ کی چوتھی پانچویں انگلی اور انگوٹھے سے کام لیا جاتا ہے۔ سانس کھینچنے، روکنے اور نکالنے کا تناسب ۴ ۲ ہے مطلب یہ کہ اگر پانچ سیکنڈ میں سانس اندر کھینچیں تو بیس سیکنڈ تک سینے میں روکیں اور دس سیکنڈ میں خارج کریں، دس سیکنڈ میں سانس اندر کھینچیں تو ۴۰ سیکنڈ تک روکیں اور بیس سیکنڈ میں خارج کریں یعنی سانس کھینچنے میں جتنا وقفہ صرف ہوتا ہے اس کا چوگنا وقفہ سانس کو اندر روکنے میں صرف ہو اور دوگنا وقفہ سانس کے اخراج میں متبادل طرز تنفس کی کامیاب مشق وہ ہے جس میں سانس اندر کھینچنے کا وقفہ ۶۰ سیکنڈ (ایک منٹ) اندر روکنے کی مدت ڈھائی سو

سیکنڈ اور خارج کرنے کی مدت ۱۲۰ سیکنڈ ہو۔ جب میں نے مشق تبادل طرز تنفس کے فوائد بیان کرنے کی کوشش کی تو ایسا لگا کہ لفظوں کا قحط پڑ گیا۔ واقعی میرے پاس وہ الفاظ موجود نہیں جن کے ذریعے اس مشق (بلکہ ان مشقوں) کی گہرائیوں اور مجزنمائیوں کو بیان کرسکوں۔ لیکن یہ مشقیں کسی حال میں ازخود نہیں کرنی چاہئیں کیونکہ تو مشق کے سبب دل و دماغ اور اعصابی نظام کو سخت نقصان پہنچ جانے کا امکان موجود ہے۔ صرف ایک تجربہ کار شخص کی رہنمائی میں نصاب و تنظیم شخصیت کی مشقیں کی جاتی اور کی جاسکتی ہیں۔

☆☆☆

لاشعوری مزاحمت

نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی تمام مشقیں لاشعوری مزاحمت سے دوچار ہوتی ہیں۔ بہت سے لوگ پہلے ہی قدم پر ہار جاتے ہیں لیکن جو لوگ ان اندرونی مزاحمتوں پر غالب آکر مشق جاری رکھتے ہیں ان کی ذہنی اور دماغی صحت میں انقلاب برپا ہوجاتا ہے۔ لاشعوری مزاحمت کی چند صورتیں ملاحظہ کیجئے۔

آصف گل (کوئٹہ) رقم طراز ہیں کہ:

آپ کی ہدایت پر میں مشق تنفس نور یکم اگست ۱۹۶۸ء سے شروع کر رکھی ہے۔ یہ مشق کسی وقفے کے بغیر جاری رہی۔ ابتدائی چھ ہفتوں میں ان مشقوں کا کوئی خاص اثر دل و دماغ پر نہیں پڑا البتہ چھ ہفتے بعد محسوس ہونے لگا جیسے میری تمام دماغی صلاحیتیں سلب ہو گئی ہیں۔ اعصابی رکاوٹ کے علاوہ ہر وقت بیزاری محسوس ہوتی تھی ایسا لگتا تھا جیسے کوئی اندر سے آواز دے رہا ہے کہ ان مشقوں کو ترک کر دوں۔ آپ نے مجھے لاشعوری مزاحمت کے ان کرشموں سے پہلے ہی باخبر کر دیا تھا۔ چنانچہ میں نے تمام مایوسیوں اور مزاحمتوں کے باوجود یہ مشق جاری رکھی۔ اس وقت بار بار یہ احساس ہوتا تھا کہ میری قوت ارادی اور خود اعتمادی چھن گئی ہے۔ پھر کچھ دن بعد ارادے کی قوت ترقی کر گئی۔ کم و بیش یہ کیفیت اب بھی ہے کہ قوت ارادہ کبھی بالکل ڈھیلی پڑ جاتی ہے کبھی ابھر آتی ہے۔

آصف گل نے یکم اگست ۱۹۶۸ء کو مشق تنفس نور شروع کی تھی۔ انہوں نے ۱۱ مئی ۱۹۷۰ء (ایک سال نو مہینے بعد) والے خط میں تفصیل کے ساتھ مشق کے بعض

اثرات کا ذکر کیا ہے۔ (اس خط کے بعض اقتباسات جن کا تعلق کشف قلوب THOUGHTS READING سے ہے آئندہ پیش کئے جائیں گے) فی الحال لاشعوری مزاحمت کے بعض پہلوؤں پر گفتگو کی جائے گی۔ لکھتے ہیں کہ (۱) شروع کے چھ مہینے میں کوئی اثر محسوس نہیں ہوا۔ (۲) چھ مہینے کے بعد یکایک ایسا لگنے لگا جیسے کسی نے تمام دماغی صلاحیتیں سلب کر لی ہیں۔ (۳) سخت اندرونی رکاوٹ اور بیزاری کا احساس شروع ہو گیا۔ (۴) کوئی اندر سے آواز دیتا تھا کہ ان مشقوں کو ترک کر دو۔ (۵) قوت ارادی کبھی دب جاتی ہے کبھی ابھر آتی ہے۔

آصف گل نے لاشعوری مزاحمت کی جن دشواریوں کا ذکر کیا ہے وہ تقریباً تمام یا اکثر و بیشتر مشق کرنے والوں کو پیش آتی ہیں۔ البتہ ان کے درجے مختلف ہوتے ہیں۔ بعض حساس شخصوں پر ان کا فوری اثر مرتب ہوتا ہے بعض دیر میں متاثر ہوتے ہیں یہی حال اندرونی رکاوٹ کا ہے۔ کوئی لاشعوری مزاحمت کو رفتہ رفتہ ناکام بنا دیتا ہے۔ نفس کی منفی قوت (جو ہر اصلاح اور بہتر تبدیلی کی مخالف ہوتی ہے) ہر شخص میں مختلف پیمانے پر ہوتی ہے۔ یہ بھی منفی قوت ہی کا کرشمہ تھا کہ آصف گل یہ محسوس کرنے لگے کہ ان کی تمام دماغی صلاحیتیں کسی نے سلب کر لی ہیں یا اندر سے آواز آنے لگی کہ ان مشقوں کو ترک کر دو۔ اختر ریاض (ٹنڈو آدم) کے خط (۲۱ اپریل ۱۹۶۹ء) کے اقتباسات بھی قابل غور ہیں لکھتے ہیں:

۲۳ مارچ ۱۹۶۹ء کو آپ کا نوازش نامہ ملا۔ ۲۳ مارچ سے اب تک خدا کی پناہ میں ایسے ایسے عجیب و غریب تجربوں، خوابوں، خیالوں اور تاثرات سے گزرا کہ ان کو قلم بند کرنا بھی دشوار ہے۔ یکم اپریل سے ۶ اپریل تک مشقیں قطعاً بند رہیں۔ نجانے کیوں؟ میں روزانہ دوپہر یا شام کو پختہ تہیہ کر لیتا تھا کہ رات کو سونے سے قبل مشق تنفس ضرور کروں گا۔ لیکن جہاں رات ہوئی، کاموں سے فرصت کر مشق کا ارادہ کیا تو نیند کا ایسا شدید غلبہ ہوا کہ بس بیان نہیں کر سکتا۔ اب لاکھ کوشش کروں کہ بیٹھ کر تنفس نور کر لوں مگر توجہ

کیجئے جو ذرا طبیعت مائل ہوئی ہو۔ بس ایک ہی خیال آتا کہ آخر کیا ہے؟ کون سی قیامت آ رہی ہے کل سہی اور اسی کل سہی کے چکر میں پورے چھ دن ضائع ہو گئے۔ آخر کار ۷ اپریل کو میں اس لاشعوری مزاحمت پر غالب آ گیا اور مشق شروع کر دی۔ سات، آٹھ اور نو اپریل کو مشق تنفس میں کسی قسم کے شعلۂ نور کا تصور بندھنے کی بجائے ماضی کے وہ خفیہ اور گھناؤنے مناظر سامنے آتے رہے کہ ذکر کرتے ہوئے بھی تکدر ہوتا ہے شرم آتی ہے۔ دس گیارہ بارہ اپریل کو (نور کے بجائے) صنف نازک کے گداز جسموں اور حسین چہروں کا تصور بندھا رہا اور میں کسی ایک کو پالینے کی سعی ناحاصل میں مصروف رہا۔ پورے وقت ذہن پر یہ خیال غالب رہا کہ اگر میں شومئی قسمت سے لڑکی بن جاؤں تو ان خیالی پیکروں میں سے کون سا جسم میرے لئے موزوں رہے گا۔ میں کس کے ساتھ خوش رہ سکوں گا۔ (بہت کچھ کہنے کے بعد لکھتے ہیں کہ) میں سمجھتا ہوں کہ میں نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کا اچھا طالب علم بھی نہیں بن سکا اب تک شعلۂ نور کا تصور ہی قائم نہ ہو سکا۔ جانے مشقیں شروع کرنے کے بعد کیا ہو گیا ہے قطعی بے ہنگم ہوتا جا رہا ہوں۔ یہ عالم ہے کہ پہلے جو لوگ بڑی عزت کرتے تھے اب مذاق اڑانے لگے ہیں۔

ان اقتباسات کے حرف حرف سے جہاں لاشعوری مزاحمت کا اندازہ ہوتا ہے (مثلاً چھ روز تہیہ کرنے کے باوجود مشق نہ کر سکا) وہاں ایک اور چیز بھی سامنے آتی ہے۔ یعنی نور کے تصور کے بجائے ماضی کے گندی اور شرمناک مناظر کا سامنے آنا۔ گداز جسموں اور حسین چہروں کا تصور اور پھر یہ ارمان یعنی لڑکی بن جانے کا تصور کہیں نہ کہیں دبا پڑا تھا، جو ابھر کر سامنے آ گیا۔ اسی خط میں اختر ریاض نے ایک خواب نقل کیا ہے۔ اپنے کچھ جنسی تعلقات کا ذکر کرنے کے بعد لکھتے ہیں کہ کل رات تو حد ہو گئی میں نے خواب میں ایک قدیم تاریخی شہر دیکھا۔ جس کے بطن سے ایک نیا قصبہ جنم لے رہا ہے۔ میرے ایک ہم جماعت جو نہایت خوبصورت ہیں (تمام خوب صورت اور حسین سلونے مردانے چہرے میری سب سے بڑی کمزوری ہیں) میرے ساتھ ہیں ریل کے ڈبے میں انہوں

نے مجھے لباس سے عاری کر دیا اور ——— (خیر تفصیل کی ضرورت نہیں) پھر ہم اس شہر میں پہنچ گئے۔ ریل سے اتر کر ہم جماعت کے ساتھ ان کے گھر گیا۔ شہر کی سیر کی (خواب کا سلسلہ جاری ہے) سیر سے واپس آ کر شہر کے بارے میں مضمون لکھا پھر انہیں ہم جماعت کے ساتھ ایک بے حجابانہ رات بسر کی۔

عمر جاوید کا حاصل تھی ملاقات کی رات
جب وہ کافر میرا مہمان رہا رات کی رات

اتنے میں بحالت خواب دیکھا کہ بند دروازے پر کسی نے دستک دی۔ میں نے تیزی سے کپڑے پہنے، بدحواسی میں اپنے پلنگ پر جانا چاہا تو ٹھوکر کھا کر گر پڑا۔ بیچ نیند سے بیدار ہو گیا تو پتہ چلا کہ ریل کا سفر ہم جماعت سے بے تکلفانہ ملاقاتیں، شہر کی سیر، مضمون نویسی اور ہم جماعت کے ساتھ دوسری لذیذ رات کیف کے عالم میں بسر کرنا۔ یہ سارے واقعات خواب کے مختصر وقفے میں پیش آ گئے میں اس خواب سے بہت متعجب تھا۔ سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ خواب میں کس تاریخی بستی کو (جس کے بطن سے نیا شہر ابھر رہا ہے) دیکھا تھا دوستوں سے عالم خواب کے اس شہر کی تفصیلات بیان کیں تو انہوں نے کہا کہ بھائی اختر خطاب تمہیں شطحہ جا پہنچے۔ بڑے مصحرت ہوئی۔ کیونکہ میں آج تک کبھی شطحہ نہیں گیا تھا۔

اختر ریاض کے خط کے اجزاء نقل کر دیے گئے ہیں۔ سخت لاشعوری مزاحمت کے علاوہ ان کے تجربات سے پتہ چلا کہ سانس کی مشق نے ان کے نفس میں دبی ہوئی خواہشوں، آرزوؤں اور جبلتوں کو یکایک ابھار دیا۔ تصور نور کے بجائے گندے اور شرمناک مناظر کا ابھرنا۔ لڑکی بن جانے کی تمنا بحالت خواب ایک سانولے مردانہ چہرہ رکھنے والے ہم جماعت سے لذت اندوزی (گویا اپنے جسم سے دوسرے کو لذت اندوز کرنے کی خواہش ان کے اندر چھپی ہوئی تھی) اس کے علاوہ خاص بات یہ کہ اختر ریاض میں ایک بات یہ بھی خارق العادت، صلاحیت موجود ہے کہ جن مقامات کو انہوں نے

بعالم بیداری کبھی نہیں دیکھا انہیں من وعن خواب میں دیکھ سکتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ مشق تنفس نور نفس انسانی کی تمام قوتوں کو ابھار دیتی ہے۔ ان میں کچھ شر کے پہلو ہیں کچھ خیر کے۔ تنفس نور کرنے والوں کی اکثریت کا متفق الفاظ بیان یہ ہے کہ جونہی انہوں نے یہ مشق شروع کی عجیب وغریب غیر معمولی کیفیتیں طاری ہو گئیں یعنی تمام دبائے ہوئے جذبات یکایک ابھر آئے، کوئی ڈرپوک تھا تو اس کے خوف میں بے تحاشہ اضافہ ہو گیا۔ کوئی جنسی ہیجان میں مبتلا ہو گیا، کسی کے اندر سخت لاشعوری مزاحمت پیدا ہو گئی، کسی پر مایوسی اور بیزاری کے دورے پڑنے لگے، کسی پر گریہ طاری ہو گیا، کسی کی جھلاہٹ اور جھنجلاہٹ ترقی کر گئی، بات بے بات غصہ آنے لگا۔ یہ تمام ذہنی کیفیات اس حقیقت کی نشاندہی کرتی ہیں کہ مشق تنفس سے اندرونی جذبات بھڑک اٹھتے ہیں اور یہ نہایت صحت مند اور مفید علامت ہے، جب معدے اور انتڑیوں میں فاسد اور گندی (ناہضم شدہ) غذا جمع ہو جاتی ہے تو اس کا واحد علاج یہ ہے کہ جلاب اور قے کے ذریعے اس زہریلے مادے کو خارج کر دیا جائے۔ یہی حال سانس کی مشق کا ہے۔ انسان کے نفس میں منفی جذبات (خوف، غصہ، تشویش، مایوسی، محرومی وغیرہ) تہ در تہ جمع ہوتے رہتے ہیں۔ شعور کی مستقل کوشش یہ ہوتی ہے کہ اس جہنمی لاوے کو اندر دبائے رہے یہیں سے تمام نفسیاتی امراض (وہم، مراق، خبط، مالیخولیا اور جنون) کا آغاز ہوتا ہے۔ اس عالم میں سانس کی مشق جلاب اور قے کا کام دیتی ہے۔ اور رفتہ رفتہ تمام منفی جذبات کو ابھار کر انہیں لاشعور سے خارج کر دیتی ہے تاکہ نفس کا تزکیہ اور تطہیر (صفائی اور پاکیزگی) ہو جائے۔ یوں سمجھئے کہ سانس کی مشق میں ہر چکر جھاڑو کا کام دیتا ہے۔ یعنی ذہن کے تمام کوڑے کباڑے کو کونوں کھدروں سے نکال کر صحن میں لے آتا ہے۔ بے شک نفسیاتی صحت مندی کی کوشش میں یہ مرحلہ سخت تکلیف دہ ہے۔ تاہم یہ صورت حال عارضی طور پر پیدا ہوتی ہے۔ جب گندہ جذباتی مواد خارج ہو جاتا ہے تو قلب کو عجیب نشاط لذت اور سکون کا احساس ہوتا ہے۔

جہاں زیب (مردان) کا بیان ہے کہ:

اب میری حالت یہ ہے کہ پچاس فیصدی سے زیادہ تکالیف رفع ہو چکی ہیں۔ (یہ محتاط اندازہ ہے) اور میں نے گویا نئے سرے سے جنم لیا ہے لیکن کبھی کبھی ایک دورہ پڑتا ہے کہ سارے فائدے غائب ہو جاتے ہیں۔ پھر اپنے کو بیمار سمجھنے لگتا ہوں، یہ دورہ کبھی ہفتے میں ایک بار، کبھی مہینے میں ایک بار، گاہے گاہے ہفتے میں دو تین بار پڑتا ہے، کبھی شدید، کبھی ہلکا، دورے کے وقت دردِ سر شروع ہو کر طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے اور اونگھنے لگتا ہوں۔ یہ سب علامتیں سابقہ بیماری کی ہیں۔ ہاں۔ یہ بات ہے کہ دل نہیں دھڑکتا، اس لحاظ سے ضرور صحت مند ہو گیا ہوں۔

☆☆☆

قبض و بسط

نصاب و تعمیر و تنظیم شخصیت کے دوران بھی طبیعت کا بحال و بشاش ہو جانا اور پھر وہی افسردگی و بیزاری کے دورے پڑنے لگنا کوئی حیرت انگیز معاملہ نہیں، ہمیں علم ہے کہ انسانی ذہن کس قدر چنچل، کتنا چوکنا اور کیسا چاق و چوبند واقع ہے، جونہی انسانی ارادے کی گرفت مضبوط ہونے لگتی ہے۔ وہ پھڑ پھڑانے اور رسی تڑانے لگتا ہے لیکن یہ کیفیت ہمیشہ نہیں رہتی۔ آخرکار ارادے کی قوت اس سرکش گھوڑے کو رام کر ہی لیتی ہے اور انسان کی "انا" جذبات کے پرشور طوفان پر حاوی ہو جاتی ہے۔

تسکین صدیقی کی کیفیت بقول ان کے یہ ہے کہ پہلے دن میں مایوسی کے دورے پڑتے تھے، خوفناک خواب نظر آتے، عجیب و غریب آوازیں سنتا، غنودگی کی حالت میں سائے چلتے پھرتے نظر آتے، آنکھ کھولتا تو کچھ بھی نہیں۔ اس زمانے میں ذہن پر خوف حاوی رہا، رات کو بھی ڈرتا، دن کو بھی ڈرتا، ہر آدمی سے ڈر لگتا۔ یہاں تک کہ اپنے دوستوں سے بھی خطرے کی بو آتی، بازار میں چلتے چلتے قدم لڑکھڑا جاتے، کسی سے بات کرتے کرتے بھول جاتا، عجب مایوسانہ انداز میں سوچتا، ہر ایک دشمن نظر آتا، کبھی کبھی خودکشی کو جی چاہتا اور جب یہ کیفیتیں گزر جاتیں تو پھر پہلے کی طرح ہشاش بشاش ہو جاتا، آج کل پرسکون ہوں، زیادہ وقت اللہ کی قدرت، رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت، قرآن مجید، اسلام، مومن کامل، انسانی عظمت اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہ جیسے موضوعات پر سوچتے گزرتا ہے، کبھی خود کو انسانی عظمت کی بلندیوں پر محسوس کرتا ہوں اور کبھی (گو تھوڑے عرصے کے لیے) ذہن انتہائی پست، غلیظ اور گھٹیا خیالات کی

دلدل میں گر جاتا ہے۔

تسکین صدیقی صاحب کا یہ فقرہ پڑھ کر شیخ مصلح الدین سعدی کا شعر یاد آیا:

گہے بر طارم اعلیٰ نشینم
گہے بر پشت پائے خود نہ بینم

یعنی کبھی تو میں ساتویں آسمان پر جا بیٹھتا ہوں اور کبھی اپنے پاؤں کے نشان کو بھی نہیں دیکھ سکتا۔ شیخ سعدی نے تصوف کے ایک مشہور مسئلے کی طرف اشارہ کیا ہے۔ طریقت کی وادی میں ہر قطب، ابدال، ولی، عارف اور صوفی کو قبض و بسط کے مرحلوں سے گزرنا پڑتا ہے، کبھی یہ محسوس ہوتا ہے کہ سینہ کھل گیا۔ تجلیات الٰہی کی بارشیں ہونے لگیں اور سارے حجابات اٹھ گئے۔ اسی کیفیت کو صوفیاء کرام بسط (یعنی دل کھل جانا) کے نام سے یاد کرتے ہیں اور کبھی قبض طاری ہو جاتا ہے یعنی گھٹن، روحانی بندش اور تاریکی کا احساس! یہ کیفیت صوفیوں پر ہی نہیں شاعروں، عاشقوں، موجدوں، فلسفیوں، فن کاروں اور موسیقاروں پر بھی گزرتی ہے۔ میر تقی میر کو لیجیے، خدائے سخن کہلاتے ہیں لیکن اس کے باوجود میر صاحب کے بارے میں اہل علم کی رائے یہ ہے کہ

پستش بسیار پست و بلندش بسیار بلند

مطلب یہ کہ جب وہ شعر گوئی میں نیچے گرتے ہیں تو گرتے ہی چلے جاتے ہیں اور جب بلندی پر پرواز کرتے ہیں تو بلند پروازی کا کوئی ٹھکانہ نہیں رہتا جس طرح حقیقت کا کوئی طالب، قبض و بسط (دل کھلنے بند ہونے) بلندیوں پستیوں سے گزرے بغیر معرفت کی سب سے اونچی چوٹی پر قدم نہیں رکھ سکتا۔ اسی طرح (S.C.T) کا کوئی طالب علم لاشعوری مزاحمت اور ذہنی بغاوت کی دیوار پھلانگے بغیر ذہنی بحالی دماغ ترقی جذباتی صحت مندی نفسیاتی حقیقت پسندی اور روحانی بیداری کی معراج پر نہیں پہنچ سکتا۔

☆☆☆

برقی مقناطیسی توانائی

پچھلے ابواب میں "روح حیات" کی کارفرمائی پر مفصل گفتگو کی جا چکی ہے۔ زندگی کی یہ زندگی اور روح کی یہ روح جو تمام کائنات میں پھیلی ہوئی ہے۔ پانی، غذا اور ہوا کے ذریعے ہمارے اندر پہنچتی ہے، کائنات کی اس ہمہ گیر قوت کے حصول کا سب سے آسان مگر موثر وسیلہ سانس کی مشقیں ہیں۔ مشق تنفس نور کرنے والے روح حیات کو برقی مقناطیسی توانائی" کی طرح محسوس کرتے ہیں۔ رشید صاحب نے مشق کرتے ہوئے اپنے جسم میں برقی توانائی کی مقناطیسی لہر کو رواں دواں محسوس کیا لکھتے ہیں کہ

چونکہ میں مشقیں پابندی سے کر رہا ہوں۔ اس لئے زیادہ فائدے نمایاں ہو رہے ہیں۔ دائیں ہاتھ میں توانائی کی لہر دوڑتے ہوئے محسوس ہوئی۔ مشق میں ایسا (برقی) جھٹکا لگا۔ جیسے روح جسم سے الگ ہو گئی اور یک لخت دوبارہ لوٹ آئی۔ ایک مرتبہ رات کو سونے کے لئے بستر پر لیٹا تو فوراً ایک شعلۂ نور سینے سے دماغ کی طرف بڑھتے دیکھا۔ یہ سب کچھ ہوا مگر فریب حواس سے ساقط نہیں پڑا۔ منظور احمد کو تنفس نور میں سخت جھٹکوں کا تجربہ ہوا (جیسے بجلی کرنٹ مارتی ہے) اور ایسا لگا کہ حلق سے اوپر کی طرف دباؤ پڑ رہا ہے محمد سمیع اللہ چوہدری پی ایس سی (راولپنڈی) نے اپنے خط ۲۳ ستمبر ۱۹۷۰ء میں لکھا ہے کہ آپ کی ہدایت کے مطابق میں روشنی کا کوئی خاص تصور قائم کرنے کے لئے ذہن پر زور نہیں دیتا بلکہ ذہن خود بخود چاند کا تصور قائم کر لیتا ہے۔ جیسا کہ میں نے پہلے لکھا تھا۔ جب روشنی اندر جاتے ہوئے محسوس ہوتی ہے تو جسم میں کرنٹ سا لگتا ہے۔ تین چار عجیب و غریب خواب بھی نظر آئے (مشق تنفس نور شروع کرنے کے بعد

اوقات خوابوں کا طویل سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔)

مولود احمد صاحب کے تاثرات ملاحظہ ہوں:

مشقیں شروع کرنے کے بعد میرے تاثرات یہ ہیں کہ سارے منفی جذبات لاشعوری بغاوت کی علامت تھے۔ منفی جذبات (غم و غصہ) کی یہ آگ اپنی پوری آنچ دکھا کر ٹھنڈی پڑ چکی ہے۔ مشقیں شروع کرنے کے پانچویں دن سانس کے آخری چکر پر روشنی کا دھندلا سا تاثر ہوا تھا۔ آٹھویں دن میں رک رک کر گہرے گہرے سانس لے رہا تھا تو یکایک سوچا جسم جھن جھنا کر رہ گیا۔ ۲۶ تاریخ کو مشق تنفس نور میں ایسا لگا کہ جسم کا وزن غائب ہو گیا اوپر کا دھڑ لمبا ہوتا چلا جا رہا ہے اور سر کافی بلندی پر لگا ہوا ہے۔ درحقیقت یہ سارے احساسات یعنی جسم کو جھٹکے لگنا۔ یہ محسوس ہوتا کہ برقی رو، رگ و پے میں دوڑ رہی ہے۔ اعضاء کی جھن جھناہٹ، مخفی قوت کی بیداری کے مظاہر ہیں جس طرح بجلی کا تار چھونے سے جھٹکا لگتا ہے۔ کبھی کبھی سانس کھینچنے اور سینے میں روکتے وقت اسی قسم کے تجربے ہوتے ہیں۔ ایک مرتبہ راقم الحروف خالی پیٹ سانس کی مشق کر رہا تھا اندر کھینچتے ہی دماغ پر ضرب سی لگی۔ آنکھیں اوپر چڑھ گئیں اور چند سیکنڈ کے لئے کچھ خبر نہ رہی۔ سانس کی مشق سے پورے پورے فوائد حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ یہ مشق خالی پیٹ کی جائے۔ روزے کی حالت میں مشق تنفس نور بے حد مفید ہے اور اس کے اثرات حیرت انگیز ہوتے ہیں۔ روزے کی طرح ترک حیوانات کا عمل بھی اس مشق کی کامیابی کی ضمانت ہے۔

مشتاق احمد (اسلام آباد) اپنے خط مورخہ ۲ مارچ ۱۹۷۱ء میں لکھتے ہیں کہ

آپ کی ہدایت کے مطابق ۸ فروری سے گوشت، انڈے اور مچھلی بالکل ترک کر رکھی ہے۔ گوشت کی غذاؤں کو چھوا تک نہیں۔ تنفس نور اور خود نویسی[1] کی مشقیں برابر جاری ہیں۔ ترک حیوانات کے سبب اس مشق کے اثرات میں بے انتہا اضافہ ہو گیا ہے۔

---

[1] ذہنی صحت کے لئے مشق تنفس نور اور خود نویسی کی مشقیں لازم و ملزوم ہیں۔ خود نویسی پر آگے بحث کی جائے گی۔

یوں لگے کہ نئی دنیا میں سانس لے رہا ہوں۔ چہرہ سرخ ہوتا جا رہا ہے۔ بیکار قسم کے وسوسے، خدشے اور خوف غائب ہو گئے ہیں۔ لاشعوری مزاحمت کے سبب ان مشقوں میں ناغے بھی ہوئے، سستی کی وجہ سے مشق چھوٹ بھی گئی۔ میں ہمیشہ جنسی ہیجان میں مبتلا رہتا تھا اب ارادہ اتنا مضبوط ہو گیا ہے کہ آسانی کے ساتھ طوفان جذبات پر قابو پا سکتا ہوں۔ میں بیداری میں خواب دیکھنے (DAY DREAMING) کا عادی تھا۔ تنفس نور کی بدولت حقیقت پسندی کی صلاحیت بیدار ہو رہی ہے۔

مبین الحق صاحب (کھلنا مشرقی پاکستان) طرح طرح کی ذہنی الجھنوں میں مبتلا تھے۔ میں نے انہیں مشق تنفس نور کے ساتھ "ترک حیوانات" کی ہدایت کی۔ اپنی ماہانہ رپورٹ (مورخہ ۲۶ جنوری ۱۹۷۱ء) میں اعتراف کرتے ہیں کہ

اکیس روز تک گوشت کھانا بالکل چھوڑے رکھا، ان تین ہفتوں میں حسب ذیل فوائد محسوس ہوئے:

آنکھیں بند کر کے سانس روکتے ہیں تو چاروں طرف نور ہی نور نظر آتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ ہم نور کے سوا کچھ بھی نہیں۔ کبھی کبھی تو ہم اپنے کو بھول کر دیکھتے ہیں کہ ہم ہیں بھی یا ہوا میں تحلیل ہو گئے۔ (۲) روح میں پاکیزگی بیدار ہو رہی ہے، سوچنے کا ڈھنگ بدل رہا ہے۔ (۳) احساس کمتری آہستہ آہستہ کمزور پڑتا جا رہا ہے۔ (۴) مایوسی کے دورے قریب قریب بند ہو گئے ورنہ کبھی کبھی تو خودکشی کرنے کو جی چاہنے لگتا تھا۔ (۵) سانس کھینچنے اور روکتے وقت کان انگارے کی طرح دہکنے لگتے اور جسم پر چیونٹیاں سی رینگنے لگتی ہیں (مبین الحق صاحب کی چیونٹیوں پر مجھے اپنا اک شعر یاد آ گیا۔)

چیونٹیاں جیسے ذہن پر رینگیں
اف یہ میرے لطیف احساسات

کانوں کا انگارے کی طرح دہکنے لگنا اور جسم پر چیونٹیاں رینگتی ہوئی محسوس کرنا برقی مقناطیسی رو کے دوڑنے کی علامت ہے۔ مبین الحق صاحب لکھتے ہیں کہ مشق کے

دوران اگر سر پر کپڑا ہو تو منوں بوجھ محسوس ہوتا ہے۔ جی چاہتا ہے کہ ہم کپڑوں کی بندش سے آزاد ہو کر مشق کریں۔ مشق میں سر پر کپڑے کا بوجھ، منوں بوجھ حس کی نزاکت کے احساس کی انتہا ہے۔ اس بیان سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ یہ مشق (بلکہ یہ مشقیں) جسم کو کتنا ذی حس اور نفس کو کس درجہ نازک بنا دیتی ہیں۔ امر واقعہ یہ ہے (S.C.T) کا عامل بڑی نازک طبیعت کا مالک ہو جاتا ہے

اے غرور حسن، تیرے شیوہ ہائے ناز سے
لطف اٹھانے کو بہت نازک طبیعت چاہیے

حبیب احمد خاں بی اے (منگلا ڈیم میرپور آزاد کشمیر) کی طویل رپورٹ کے چند اقتباسات ملاحظہ ہوں (رپورٹ پر ۲۸ اپریل ۱۹۷۰ء درج ہے) مشق تنفس نور (اور مراقبہ نور) سے مکمل فائدے تو ابھی محسوس نہیں ہوئے۔ تاہم اپنے اندر حسب ذیل تبدیلیاں پا رہا ہوں۔

(۱) دماغ میں فی طرح کی تازگی پیدا ہو گئی ہے۔ پہلے کبھی کبھار دردِ سر کی شکایت ہو جایا کرتی تھی۔ اب اس شکایت سے نجات مل گئی ہے۔ (۲) حافظہ جوانی کی قوت میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔ (۳) مشکل سے مشکل کتابیں تین چار بلکہ پانچ گھنٹے مسلسل پڑھنے سے بھی اچاٹ نہیں ہوتا۔ (۴) بہت ہی عجیب و غریب مگر خوش کن خواب نظر آتے ہیں۔ (۵) البتہ جذبات میں کسی قدر شدت پیدا ہو گئی ہے۔ (۶) شروع شروع میں سانس خارج کرتے وقت دماغ گرم ہو جاتا تھا۔ اب مشق کے سبب یہ کیفیت باقی نہیں رہی البتہ مشق کرتے وقت پسینے پسینے ہو جاتا ہوں (مشق تنفس کرنے والوں کی اکثریت کا یہ تجربہ مشترک ہے۔ ظاہر ہے کہ حرارت وحدت کا احساس برقی مقناطیسی توانائی پیدا ہونے کے سبب ہوتا ہے اور پسینہ آنے کی وجہ بھی یہی ہے) حبیب احمد نے اسی رپورٹ میں کھو جانے کی کیفیت کا بھی ذکر کیا ہے۔ میں خود اس کیفیت سے واقف ہوں، ہوتا یہ ہے کہ چند لمحے کے لئے آدمی گرد و پیش سے غافل ہو جاتا ہے۔ لکھتے ہیں

کہ خواب بہت عجیب اور روشن نظر آتے ہیں۔ عام طور پر بحالت خواب دیکھتا ہوں کہ تنگ گھاٹیوں کو عبور کر رہا ہوں۔ مشکل راستوں سے گزر رہا ہوں، سوار[1] جا رہا ہوں۔ یہ حقیقت ہے کہ میں جب بھی اس قسم کا خواب دیکھتا ہوں، عملی زندگی میں کوئی نہ کوئی کامیابی نصیب ہوتی ہے۔ آج کل اس قسم کے خواب بکثرت نظر آ رہے ہیں۔ کل دن میں (مشق کے بعد) سوتے سوتے اپنے کو نہر کے کنارے پایا۔ نہر قیام گاہ سے ایک میل فاصلے پر ہے۔ یہ محسوس ہوا کہ میں بہت تیز چل (بلکہ اڑ) سکتا ہوں۔ بحالت خواب ایک ایک فرلانگ کا فاصلہ طے کیا۔ پھر پلک جھپکتے ہی نہر کے بجائے گھر کے اندر موجود تھا۔ اسی طرح ایک دن غنودگی میں اپنے کو عجیب مقام پر پایا۔ اس وقت یہ بھی خیال تھا کہ خواب دیکھ رہا ہوں۔ یہ ناقابل یقین تجربہ بھی ہوا کہ بیک وقت گھر میں پڑا ہوں اور ایک خوفناک راستے پر بھی چل رہا ہوں۔ یعنی بیک وقت دو جگہ موجود ہوں۔ اپنے پر اتنا اختیار پھر بھی تھا کہ جب آنکھیں کھولتا تو اپنے کمرے میں پاتا۔ جب آنکھیں بند کرتا تو اسی مقام پر چلا جاتا۔ سانس کی مشق سے دماغ میں تازگی اور سانس میں شگفتگی محسوس ہوتی ہے۔

جہاں زیب (تحصیل لونڈ خوڑ ضلع مردان) کا تازہ ترین خط (۱۴ ستمبر ۱۹۷۱ء ملاحظہ ہو:

(۱) اگرچہ لاشعوری مزاحمت کے سبب اب بھی ناغے ہو جاتے ہیں اور برابر اندر سے آواز آتی رہتی ہے کہ مشقیں ترک کر دو، ان سے کوئی فائدہ نہیں تاہم یہ خاکسار برابر مشق تنفس نور (اور مراقبہ نور) پر عامل ہے۔ فی الحال محسوسات حسب ذیل ہیں۔ خود اعتمادی ترقی کرتی جا رہی ہے۔ کبھی کبھار چرس یا شراب کی شدید خواہش ہوتی ہے لیکن میرا ارادہ اس بے چین کر دینے والی خواہش پر غالب آ جاتا ہے۔ (۲) گاہے گاہے ذہن پر دروں بینی کی حالت غالب آ جاتی ہے۔ (دروں بینی کہتے ہیں صرف اپنی ذات

[1] تنگ گھاٹیاں مشکل راستے اور سواری کے خواب دوسری قسمی کیفیتوں کے علاوہ جنسی بیداری کی نشاندہی بھی کرتے ہیں۔

کے خول میں چھپ جانا۔) (۳) کبھی اپنے پر اس درجہ اعتماد ہو جاتا ہے کہ دوسروں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بے تکان گفتگو کر لیتا ہوں۔ پہلے اس کا تصور بھی نہ کر سکتا تھا لیکن اس کے برعکس کبھی شدید احساس کمتری کا دورہ پڑ جاتا ہے۔ (۴) بعض اوقات عجیب قسم کا روحانی سرور طاری ہوتا ہے تو ذہن اس طرح کشادہ ہو جاتا ہے کہ پرانی باتیں خود بخود یاد آنے لگتی ہیں۔ مگر کبھی کبھی دل کے تمام دریچے بند ہو جاتے ہیں، اعصابی تناؤ اور ذہنی کشمکش بالکل ختم ہو گئی ہے۔

حافظہ

جہاں زیب صاحب (مردان) نے مشق نفس نور سے ایک یہ فائدہ بھی محسوس کیا کہ بسا اوقات ذہن اتنا کشادہ ہو جاتا ہے کہ پرانی سے پرانی باتیں یاد آنے لگتی ہیں۔ اس تجربے میں بہت سے حضرات شریک ہیں۔ بے شک یہ مشق (بلکہ مشقیں) رفتہ رفتہ حافظہ کو بہتر سے بہتر اور یادداشت کو قوی تر بنا دیتی ہے۔

احمد سلیم (لاہور) کا تجربہ ہے کہ (خط مورخہ ۱۱ ستمبر ۱۹۷۱ء) مجھے امید ہے کہ میں سانس کی مشق چھ مہینے تک کرتا رہوں تو میری شخصیت بدل جائے گی۔ چنانچہ شخصیت میں گہری اندرونی تبدیلی کے آثار نمایاں ہو رہے ہیں۔ پہلے میں (حافظے کی خرابی کے سبب) دوستوں کے اصرار سے پڑھا کرتا تھا۔ اس سلسلے میں آپ نے بہت سی نصیحتیں کی تھیں۔ لیکن بدنصیبی سے انہیں ٹھکرا دیا۔ لیکن اب ایسا لگ رہا ہے کہ ذہن کے قفل ٹوٹ رہے ہیں اب میں نے فیصلہ کیا ہے کہ دوسروں کے دکھاوے کے لئے نہیں بلکہ اپنے لئے پڑھوں گا۔ میں نے از سر نو مطالعہ شروع کر دیا۔ میڈیکل کالج کے حتمی امتحان میں صرف ڈیڑھ مہینہ باقی ہے۔ مجھے ان چند ہفتوں میں دو سال کی پس ماندگی کی تلافی کرنی ہے۔ اس مشق نے مجھ میں اتنی خود اعتمادی پیدا کر دی ہے کہ نہ صرف لاشعور کی بغاوت پر غالب آ سکتا ہوں بلکہ اپنی ذہنی صلاحیتوں کا بھرپور استعمال بھی کر سکتا ہوں۔ (S.C.T کے بیشتر طلبہ کا متفقہ بیان ہے کہ سانس کی مشق سے رفتہ رفتہ انہیں "شرح صدر" کا

احساس ہوا۔ شرح صدر کہتے ہیں قلب کی کشادگی کو! یعنی یہ محسوس ہوا کہ دل کا بند دریچہ کھل رہا ہے یا غنچہ دل کھل رہا ہے جو لوگ حافظے کی کمزوری میں مبتلا ہوتے ہیں انہیں عام طور پر دل و دماغ کی بندش کی شکایت ہوا کرتی ہے جیسے قلب پر تالے پڑے ہوئے ہیں یا دماغ بوجھل بوجھل اور بند بند ہے۔ حافظے کی خرابی کے اسباب منفی اور مثبت جذبات (یعنی دل و دماغ) کی ٹکر ہے۔ بیک وقت نفس میں دو مختلف جذبوں اور خواہشوں کی لہریں پیدا ہوتی ہیں اور جب یہ لہریں ایک دوسرے کو کاٹتی ہوئی گزرنا چاہتی ہیں تو ذہن کی سطح پر عجیب قسم کی کشمکش برپا ہو جاتی ہے۔ اس کشمکش کا پہلا نشانہ حافظہ ہوتا ہے۔ ہزاروں طلبہ اور سینکڑوں طالبات نے مجھ سے (تحریر و تقریر کے ذریعے) یہ شکایت دہرائی ہے کہ بچپن میں ان کا حافظہ بہتر تھا جو کچھ پڑھتے تھے فوراً یاد ہو جاتا تھا، مطالعے میں جی لگتا تھا۔ مگر جونہی جوانی کی حدود میں قدم رکھا۔ نہ ذہن کی تیزی رہی نہ طبیعت کی طراری! ایسا لگا جیسے کسی نے روح کو اندر سے جکڑ لیا ہے۔ بہت سوں کو ایسا محسوس ہوا کہ دماغ کا پچھلا حصہ بوجھل ہو گیا۔ بہت سوں پر غالب دماغی کا دورہ پڑ گیا کہ دماغ خوفناک وہموں کا شکار ہو گئے۔ ان حالات میں ڈراؤنے اور خوفناک خوابوں کا طویل سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ بیشتر نوجوان (لڑکے بھی لڑکیاں بھی) خواب ہائے بیداری میں کھو جاتے ہیں۔ یعنی انہیں حقیقی دنیا میں جو لذت سکون، رعب، شہرت اور محبوبیت میسر نہیں آتی اسے خیالی دنیا میں حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ چاہنے اور چاہے جانے کی پرجوش تمنا اور بے چین کر دینے والی آرزو سر پر مسلط ہو جاتی ہے۔ طبیعت بے حد حساس اور نازک ہو جاتی ہے۔

مجھے جب سے محبت ہو گئی ہے
بہت نازک طبیعت ہو گئی ہے

حقیقت یہ ہے کہ لڑکوں اور لڑکیوں کے لئے دس گیارہ سال سے چوبیس پچیس سال تک کا زمانہ بڑی آزمائش، امتحان اور ابتلا کا زمانہ ہے۔ سات برس کی عمر کے بعد

بچہ، بچپن سے گزر کر لڑکپن کی حد میں داخل ہوتا ہے۔ بچپن اور لڑکپن ایک ہی راستے کی دو منزلیں ہیں پہلی منزل سادگی اور معصومیت کی ہے۔ دوسری شوخی و شرارت کی۔ اس دوسری منزل (لڑکپن) میں قدم رکھ کر لڑکے اور لڑکی کو نوجوانی کی آنچ محسوس ہونے لگتی ہے۔ جسم کے غدود پوری طاقت سے کام کرنے لگتے ہیں۔ خون کی روانی تیز ہو جاتی ہے جس طرح سات سے چودہ سال کے درمیان لڑکے اور لڑکی کا جسم نت نئی تبدیلی سے دوچار ہوتا ہے۔ لڑکیاں بھرپور عورت بننے لگتی ہیں۔ لڑکے مردانہ سانچے میں ڈھلنے لگتے ہیں۔ اسی طرح ذہن جذبات کی نئی کشمکش سے دوچار ہوتا ہے۔ اس کشمکش کی واضح علامت گہرا باطنی اضطراب جنسی ہیجان اور حافظے کی خرابی ہے۔ اضطراب و ہیجان کے اس مخصوص زمانے میں سانس کی مشق بے حد سکون اور نشاط خاطرہ سبب ثابت ہوتی ہے۔

سکون قلب

خالد جاوید (بہاول نگر) رقم طراز ہیں آپ کی نگرانی میں عکس نور کی مشق کر رہا ہوں۔ ان مشقوں سے مجھے ایسا سکون اور ٹھہراؤ ملا ہے کہ بیان نہیں کرسکتا۔ مثلاً جلد بازی ختم ہوگئی ہے۔ سنجیدگی اور احتیاط غالب آرہی ہے۔ ہر کام بڑے اطمینان سے کرتا ہوں۔ دماغ میں پہلے کی طرح ہلچل نہیں ہے۔ برے خیال آنے کم ہو گئے ہیں تاہم اب بھی "انتشار توجہ" کی شکایت موجود ہے۔ یعنی سکون قلب کے باوجود آج بھی دیر تک توجہ کسی ایک نقطے (POINT) کی طرف مبذول نہیں کرسکتا۔ مطالعہ شروع کرنے کے کچھ دیر بعد ادھر ادھر کے خیالات بلہ بول دیتے ہیں۔ کچھ دیر یہ کیفیت طاری رہتی ہے۔ پھر سکون قلب اور خود اعتمادی لوٹ آتی ہے۔

سی ایچ اکرم (راولپنڈی) کا بیان ہے کہ:

عکس نور (اور خود نویسی) سے خود اعتمادی میں کافی اضافہ ہوا ہے۔ جو کامیابیاں نصیب ہوئی ہیں، وہ بجائے خود سب سے بڑا انعام ہیں۔ اب سے پہلے مجھے نہ اپنے پر اعتماد تھا نہ دوسروں پر۔ آدھا بے اعتمادی کے ساتھ زندگی بسر کرنا موت سے بدتر

ہے۔ آدمی کسی نہ کسی سہارے بسر کرتا ہے لیکن اگر کوئی سہارا ہی باقی نہ رہے تو؟ بے اعتمادی کی زندگی بہت عذاب ہے۔

یہ جینا ہے یہ کوئی زندگی ہے

اب اندر سے خود اعتمادی ابھر رہی ہے، اضطراب قلب میں کمی ہے۔ مشق کرنے کے بعد اپنے کو بلند حوصلہ اور پر اعتماد محسوس کرتا ہوں۔ ہر چیز پر اعتبار آنے لگا ہے، وہم کم ہو رہے ہیں، یقین پیدا ہو رہا ہے۔

یقین پیدا کر اے غافل کہ مغلوب گماں تو ہے

بظاہر اپنے نفس پر اتنا قابو پاچکا ہوں کہ عشق کے حادثات ہوں یا عقل کے معاملات! میں دونوں منزلوں سے حقیقت پسندانہ گزر جاتا ہوں۔ پہلے فیصلہ کرنے کی استعداد دبی ہوئی تھی۔ ہر قدم پس و پیش کا عالم طاری رہتا تھا، اب کوئی قدم اٹھانے میں ہچکچاہٹ نہیں ہوتی۔

محمد صدیق شاہد آرائیں نے (اپنے خط مورخہ ۷ اپریل ۱۹۷۱ء میں) اعتراف کیا ہے کہ [illegible]

توجہ میں یکسوئی پیدا ہوئی، دل بھی پر سکون ہے۔ دماغ بھی، جب بھی آنکھیں بند کرتا ہوں۔ دل فریب مناظر سامنے آجاتے ہیں اور میں ان مناظر میں کھو کر کچھ دیر کے لئے دنیا اور غم دنیا کو فراموش کر دیتا ہوں۔ اتنا لطف آتا ہے کہ بیان نہیں کرسکتا، خود اعتمادی کے سبب اتنی بے خوفی پیدا ہوگئی کہ اگر خدانخواستہ میرے سامنے کسی کو قتل بھی کر دیا جائے تو ذرا دہشت زدہ نہ ہوں گا۔ کبھی تو ایک خیال سے توجہ اس قدر چپٹ کر رہ جاتی ہے کہ اور ہر خیال فراموش ہو جاتا ہے، حقیقت یہ ہے کہ سانس جس قدر دیر میں کھینچا، جتنی دیر سینے میں روکا اور جس قدر آہستگی اور نرمی سے خارج کیا جاتا ہے۔ سکون قلب میں اتنا ہی اضافہ ہوتا ہے جتنے درجے عمل کے ہیں۔ جنوں کے مدارج ان سے کم نہیں، مشہور ہے کہ:

ہر کس بخیال خویش خبطے دارد

ہر آدمی کسی نہ کسی خبط میں مبتلا ہوتا ہے، زندگی سے بیاہ کرنے کیلئے تین زینے ہیں۔ پہلے ربط یعنی، زندگی اور اس کے کاروبار سے ربط۔ مناسبت تعلق اور دلچسپی پیدا کی جائے ربط کے بعد ضبط منزل آتی ہے ربط پیدا کرنے کے سلسلے میں جو ناگوار حادثے پیش آتے ہیں۔ ان کا مقابلہ ضبط و نظم کے ساتھ کیا جائے، اسے باقاعدہ جدوجہد حیات کہتے ہیں۔ اگر باقاعدہ جدوجہد حیات کے باوجود بھی کسی مقصد کے حصول میں ناکامی ہو تو خبط کی منزل آجاتی ہے یعنی آدمی اسی ایک مقصد میں اپنے کو گم کر دیتا ہے۔ اس کی ساری توانائیاں صرف ایک نقطے پر مرکوز ہو جاتی ہیں اور تمام دلچسپیوں سے قطع تعلق کر لیتا ہے۔ اس پر ایک ہی کام کا بھوت سوار ہو جاتا ہے۔ یہ خبط کا صحت مندانہ درجہ ہے۔ اس کے بعد خبط کے جتنے مرحلے اور مظاہرے ہیں وہ ذہنی کمزوری کی علامت ہیں، شدید خبط کی حالت ''جنون'' کہلاتی ہے۔ جنون کے کرشمے بارہا نظر سے گزرے ہوں گے اگر کسی شخص کے نفس میں جنون کی کوئی چنگاری کہیں دبی ہوئی ہوتی ہے تو سانس کی مشق سے وہ بھڑک اٹھتی ہے۔ بھڑک اٹھنے کا سبب آپ کو معلوم ہے کہ جب ان مشقوں کو تواتر سے کیا جائے تو وہ تمام جذبات، میلانات خواہشات اور الجھنیں جو اندر دبی پڑی ہیں۔ ابھر کر سامنے آجاتی ہیں اور مریض شعوری طور پر ان کا مقابلہ کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ محمد نسیم بلوچ (بلوچستان) کو مشق تنفس نور سے ابتدا میں یہ اندیشہ ہوا کہ وہ کہیں پاگل نہ ہو جائیں۔ بقول ان کے مشق برابر کر رہا ہوں۔ فائدے یقیناً بہت زیادہ محسوس ہو رہے ہیں۔ دل کی دھڑکن تقریباً غائب ہو گئی ہے پریشانیاں بھی یقیناً بہت کم ہو گئی ہیں۔ سکون قلب بھی محسوس ہوتا ہے کبھی کبھی عجیب سا احساس ہوتا ہے یعنی بعض اوقات یہ اندیشہ ہوتا ہے کہ کہیں پاگل نہ ہو جاؤں۔ پہلی دوسری تیسری اور چوتھی جنوری پھر چودہ پندرہ اور سولہ پھر چھبیس ستائیس جنوری کو مشق کے بعد خوف دامن گیر ہو گیا کہ میں پاگل ہوتا جا رہا

ہوں۔ یہ وہم لاحق ہوا کہ سردی میں ایسے لوگوں کی دماغی حالت خراب ہو جاتی ہے۔ دماغ جم جاتا ہے، جب یہ وہم ہوتا ہے (کہ دماغ خراب ہو جائے گا) تو نیند غائب ہو جاتی ہے۔ شور و غل تکلیف دینے لگتا ہے (خط مورخہ ۲۷ جنوری ۱۹۷۱ء واقعہ بھی یہی ہے کہ اگر قلب مستقل طور پر مضطرب اور آدمی کش مکش میں پھنسا رہے تو ''نروس بریک ڈاؤن'' یا عصبی خلل کے دورے پڑتے ہیں۔ اعصاب اس طرح تن جاتے ہیں جس طرح سارنگی کے تار۔ بعض اوقات عصبی خلل کے سبب آدمی کو دل ڈوبتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ نبض بے ڈھنگی چلنے لگتی ہے، اندرونی کشمکش کے سبب اتنی تکان طاری ہوتی ہے کہ بستر سے اٹھا نہیں جاتا اگر یہ کیفیات طاری رہیں تو ''خفیف فشارالدم'' (لو بلڈ پریشر) یا قوی فشارالدم (ہائی) کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔

نفسی جسمی امراض

ان امراض کو کہتے ہیں جن کی ابتداء جذباتی کشمکش (دل و دماغ کی ٹکر) سے ہوتی ہے اور اختتام جسمانی تکلیف پر ہوتا ہے۔ مثلاً خون کا دباؤ کم ہو جانا یا بڑھ جانا۔ بظاہر ذہن و جسم میں وہی تعلق ہے جو انڈے اور مرغی میں ہوتا ہے ہزاروں سال سے باشعور انسان مرغوں کی نسل کشی کر رہے ہیں مگر اب تک یہ طے نہیں کر پائے کہ انڈا پہلے ہے یا مرغی؟ یہی حال ذہن اور جسم کی بحث کا ہے سترہویں صدی میں لوگ جسم پر ذہن کی اولیت کے قائل تھے۔ پھر تجرباتی علوم طبیعات، کیمیا وغیرہ کی ترقی کے نتیجے میں مادے کو روح پر فوقیت دے دی گئی اور یہ دعویٰ کیا گیا کہ انسانی دماغ سے شعور اسی طرح پیدا ہوتا ہے جس طرح منہ سے لعاب دہن آنکھ سے آنسو اور جگر سے صفرا۔ لیکن اب پھر، نظریات کا مسافر ماضی کی طرف جا رہا ہے اور اکثر نفسیات داں ذہن کی عظمت کو تسلیم کرنے لگے ہیں اس اعلان کے ساتھ کہ جسم شعور کے مفید، حیرت انگیز اور مستعد آلہ کار سے زیادہ کوئی اہمیت نہیں رکھتا۔ اس کتاب کے مصنف کا عقیدہ بھی یہی ہے۔ میں نے

''مقید سے'' کا لفظ قبل از وقت استعمال کر دیا۔ یہ کہنا مناسب تھا کہ میرا تجربہ، مشاہدہ اور حاصل مطالعہ بھی یہی ہے کہ جسمی[1] امراض (PSYCHOSOMATIC) میں ''نفس'' (نفس) کو بنیادی اہمیت حاصل ہے اور ''جسمی'' کو ثانوی یعنی یہ غلط انداز فکر یا جذباتی دباؤ ہے جو بدن میں امراض کے اثرات کو قبول کرنے کی نہ صرف گنجائش اور استعداد پیدا کر دیتا ہے بلکہ جسمانی امراض کی شدت میں اضافہ کر دیتا ہے۔ اس صورت میں بھی سانس کی مشق کچھ کم موثر ثابت نہیں ہوتی۔

مسعود احمد (لاہور) اپنے خط مورخہ ۱۵ نومبر ۱۹۷۰ء میں لکھتے ہیں کہ آپ نے میری گھٹن والی کیفیت کو ''قبض'' سے تعبیر کیا تھا۔ یہ اندازہ بالکل صحیح تھا۔ واقعی اس روحانی بندش کے سبب بے حد کرب تھا، تنگ آ کر خود اپنے سے نفرت کرنے لگا تھا۔

(1) Mental Tension (2) Anxiery

(3) Excitation (4) Agitation

(5) Hypochondriea (6) Neurasthenia

(7) Dyspholia (8) Psychoneurosis

(9) Hysteria (10) Obsesive Compulsive Neurosis

(11) Phobia (12) Restless Depression.

اس وقت صرف آپ نے مشق تنفس نور (پانچ چکر صبح، پانچ چکر مغرب اور پانچ چکر سونے سے قبل) کا مشورہ دیا تھا۔ اس روز سے ہدایت پر عمل کر رہا ہوں۔ خدا کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ مشق شروع کرنے کے دو ہی دن بعد یہ ''قبض'' دور ہو گیا۔ قبض دور ہوتے ہی وہ اعصابی تناؤ کی سی شکایت بھی (جیسے دماغ کے رگ پٹھے کھنچ رہے ہیں) رفتہ رفتہ رفع ہو گئی۔ اب میری جسمانی صحت بھی پہلے سے بہتر ہے لیکن اندیشہ رہتا ہے کہ پرانی بیماریاں پھر نہ لوٹ آئیں۔ مسعود احمد صاحب خوف صحیح ہے، بیماریاں عارضی طور پر لوٹ

[1] قبض روحانی کی بحث پھر پڑھ لیجئے۔

آیا کرتی ہیں۔

ظفر اقبال (۷ اپریل ۱۹۷۰ء لکھتے ہیں) کہ:

میں نے آپ کی اجازت سے دوبارہ مشقیں شروع[1] کر دی ہیں۔ مشق شروع کرتے ہی محسوس ہوا کہ پرانی بیماری دوبارہ جاگ اٹھی ہے۔ تین روز بعد کچھ سکون محسوس ہوا۔ پانچویں دن ایک قدیم بیماری نے سر ابھارا، جس نے مجھے تین چار روز تک ماہی بے آب کی طرح تڑپایا۔ معاف کیجئے یہ دوسری بیماری عشق کی تھی۔

آخر اس درد کی دوا کیا ہے؟

جب بھی مشق تنفس نور کرتا ہوں، اس کی تصویر نور کے بجائے سینے میں ابھر آتی ہے۔

جب ذرا گردن جھکائی دیکھ لی

پہلے اتنی بندش تھی کہ ما کہ تصور کرو، تصویر ہی نہ بننے پاتی تھی۔

محمد یونس (راولپنڈی) کا خط (۲ مئی ۱۹۶۹ء مفصل اور طویل ہے، ان کی کیفیات کے کئی پہلو قابل توجہ ہیں۔ لکھتے ہیں کہ (۱) جذبات میں شدت اور تیزی پیدا ہوگئی ہے۔ کبھی کبھی اتنی شدت ہو جاتی ہے کہ اپنے سے ڈرنے لگتا ہوں۔ کہیں ہاتھ پیر نہ توڑ ڈالوں۔ (۲) جی چاہتا ہے کہ کھڑکی کی آہنی سلاخیں توڑ ڈالوں۔ دل کہتا ہے تم سلاخیں توڑنے پر قادر ہو۔ (۳) کبھی کبھی شدت جذبات سے خود بڑبڑانے اور دوسروں کو ڈانٹنے لگتا ہوں (۴) جسم پر چیونٹیاں رینگتی محسوس ہوتی ہیں۔ (مبین الحق کھنا کا تجربہ بھی یہی ہے) اور گرمی محسوس ہوتی ہے (برقی مقناطیسی توانائی کے بیانات سامنے رکھیں) (۵) میں مشقوں سے قبل منکسار اور ملائم سمجھا جاتا تھا۔ اب بھی کبھی کافی تند خو ہو جاتا ہوں، البتہ مشق کرتے ہوئے بے پناہ سرور و سکون محسوس ہوتا ہے۔ (۶) ایسا لگتا ہے کہ میرے اعصاب و عضلات میں نئی طاقت دوڑ رہی ہے۔ (۷) میں خوشبو لگانا پسند نہیں کرتا، کل ۱۹ مئی مغرب کے وقت اکیلے کمرے میں مشق کرتے ہوئے خوشبو کا ایک جھونکا

[1] اگر لاشعوری مزاحمت کے سبب مشقوں میں طویل وقفہ پڑ جائے تو از سر نو مشق کی اجازت حاصل کر لینی چاہیے۔

آیا اور روح تک کو معطر کر کے گزر گیا۔

ہوائے صبح نجانے کہاں سے آئی ہے
مہک رہی ہے فضا میں اک اجنبی خوشبو
نہیں معلوم، یہ خوشبو کہاں سے آئی تھی، کہاں چلی گئی۔

دل سے یا گلستاں سے آتی ہے
ان کی خوشبو کہاں سے آتی ہے

نفس جسمی امراض کی طرف اشارہ کرتے ہوئے عرض کیا تھا کہ "نفس جسمی" میں "نفس" (نفس) کو جسمی (بدن) پر سرے کی غلبہ حاصل ہے۔ اب محمد یونس صاحب کے تجربے پر غور کیجئے۔ اکیلے کمرے میں مشق تنفس نور کر رہے ہیں کہ یکایک کسی طرف سے خوشبو کا جھونکا آیا ہے اور دل و دماغ معطر کر دیتا ہے۔ حالانکہ جسم عطر آلود نہیں، یہ تو ممکن ہے کہ جسم طرح طرح کے عطریات سے مہکا ہوا ہو اور روح بدستور گندہ اور بدبودار رہے (کوڑھ کے ایک مریض نے خود مجھ سے کہا تھا کہ میں اپنے زخموں کی عفونت کو چھپانے اور دبانے کے لیے بہر عطر و خوشبو استعمال کرتا رہتا ہوں، لیکن اس کا کیا علاج کہ سانس جو لیتا ہوں تو بدبو کا بھبکا اندر سے آتا ہے) لیکن یہ ممکن نہیں کہ روح معطر ہو اور جسم گلاب کے پھول کی طرح نہ مہکنے لگے [1]

صبحِ بہار میں نہ نسیم چمن میں تھی
کل رات جو مہک کہ مرے جان و تن میں تھی

سید احمد رضا (کراچی) کا بیان ہے کہ:

مشق شروع کرنے کے بیس روز بعد مجھے خوشبوئیں محسوس ہونے لگی اور اب کسی دن تو صبح سے شام تک اسی لطیف اور بے مثال خوشبو سے معطر رہتا ہوں۔ حالانکہ تجربہ یہ

[1] صاحب مکتوب کے مکتوب کے بعض حصے نقل کرتے ہوئے موزوں مواقع پر شعروں کا اضافہ میرے شارحِ قلم نے کیا ہے۔ اصل مکتوب میں شعر موجود نہیں۔

ہے کہ عطر کی مہک سے سر میں درد ہو جاتا ہے۔ اتنا نازک حساس انسان ہوں کہ:

نکہت گل سے مرے سر میں دھمک ہوتی ہے

البتہ یہ خوشبو دل کو فرحت بخشتی ہے۔ اس مہک سے طبیعت ہشاش بشاش ہو جاتی ہے۔ نجانے ایسا کیوں ہے نہاتے وقت اس خوشبو کا احساس زیادہ ہوتا ہے۔ گھر والوں سے معلوم کیا کہ کیا وہ بھی کسی قسم کی خوشبو سونگھ رہے ہیں تو انہوں نے انکار کیا۔ نتیجہ یہ نکلا کہ صرف میں ہی اس خوشبو کو سونگھ سکتا ہوں۔

مشامِ جاں معطر جس کی بوئے پیرہن سے ہے
نہیں معلوم اس یوسف کو نسبت کس وطن سے ہے

مشق کرتے ہوئے کمر میں درد ہوتا ہے [1] اور ہاں اس ضمن میں ناک کے علاوہ آنکھوں کو بھی عجیب تجربہ ہوا۔ مشق سے ڈوب جانے کی حالت طاری ہوئی تو میں نے دیکھا کہ سرخ رنگ کے پتھر کی ایک قلعہ نما عمارت ہے۔ اس کے باہر کی دیواریں ڈھلواں ہیں (عام طور پر قلعے کی دیواروں کے نیچے پشتے اور ڈھلوان ہوا کرتے ہیں۔) ان دیواروں پر کچھ نقش کندہ کیے ہوئے ہیں۔ میں نے دیکھا کہ اندر کی عمارتیں بھی اسی پتھر کی بنی ہوئی ہیں۔ یہ پتھر نہ سرخ تھا نہ زرد نہ کتھئی، بلکہ اس کے رنگ میں تینوں رنگ جھلک مار رہے تھے۔ ہاں سرخی مائل بھاؤن کہہ سکتے ہیں قلعہ بالکل ویران پڑا ہے۔ زندگی کے کہیں آثار نہیں۔ حیرت یہ ہے کہ میں نے اس قسم کا قلعہ نہ کبھی بچشم خود دیکھا نہ اس قسم کی کوئی تصویر یا نہ کسی شخص سے اس وضع قطع کے قلعے کا کوئی ذکر سنا تھا، سمجھ میں نہیں آتا کہ حالت استغراق میں مجھے قلعہ کیوں نظر آیا؟ اس میں کیا راز ہے؟ یہ منظر بمشکل پندرہ سیکنڈ تک تصور کے سامنے رہا ہوگا، پھر اوجھل ہو گیا (محدہ ۱۳؍ اگست ۱۹۶۸ء)

سید احمد کو استغراقی کیفیت کے پندرہ سیکنڈ میں جس تفصیل کے ساتھ ایک انجان ان دیکھے قلعے کی تفصیلات (رنگ، دیواریں، اندرونی حصہ) نظر آ گئیں۔ جتنے

[1] یہ درد کمر روح حیات کی بیداری کی علامت ہے۔

جاگتے دیکھتے تو کم سے کم پانچ منٹ منظر کی تفاصیل کو سمجھنے میں لگتے۔ بلاشبہ خواب یا استغراق کے چند سیکنڈ، بیداری کے پانچ دس منٹ اور اوقات پانچ گھنٹے سے زائد ہوتے ہیں۔ بلکہ لگتا ہے کہ بے خودی یا خواب کا ایک لمحہ عمر بھر کے حسی تجربات سے کہیں زیادہ اہم لمبا چوڑا اور گہرا قرار پاتا ہے۔ احمد رضا کے تجربے سے یہ بھی پتہ چلا کہ مشق تنفس، حواس خمسہ کو کتنا چاق و چوبند بنا دیتی ہے۔ اس مشق سے ان کے شامے (سونگھنے) کی حس اتنی چوکنا ہوگئی کہ پراسرار خوش بو سونگھنے لگی اور بصارت کی حس اتنی قوی کہ ایک حیرت انگیز قلعہ نظر آ گیا۔

محمد یونس کا یہ بیان بھی قابل غور ہے کہ کبھی کبھی تو ایسا گمان ہوتا ہے کہ معاذ اللہ کائنات میں، میں ہی میں ہوں۔ میں ہی میں ہوں اور کوئی نہیں؟

میں ہی میں ہوں تری دنیا میں کوئی اور نہیں

مشتاق احمد (راولپنڈی) نے بذریعہ خط ۲۶ مارچ ۱۹۷۱ء تنفس نور کے حسب ذیل فوائد گنوائے۔

آپ نے مجھے نئی زندگی سے روشناس کرایا۔ (۱) پہلے میں ہر وقت خواب یا خیال کی دنیا میں گم رہتا تھا، کوئی ہیجان انگیز منظر (مثلاً ابھرا ہوا سینہ) دیکھ کر ذہن ڈرامہ سازی شروع کر دیتا۔ میں خود اس جذباتی ڈرامے کا ہیرو ہوتا۔ اب حقیقت پسندانہ تصور ابھر رہا ہے۔ (۲) شدت جذبات کو فرو کرنے کے لئے بار بار خود لذتی سے جی بہلاتا۔ (۳) اب میں نے خدا کو روح کائنات کے طور پر محسوس کر لیا ہے اور الحمدللہ نماز پڑھ رہا ہوں۔ (۴) حافظہ بہتر ہوتا جا رہا ہے جو کورس چھ مہینے میں نہیں پڑھ سکا تھا صرف چھ روز میں حفظ کر لیا۔ (۵) پہلے ذرا ذرا سی بات پر تاؤ آ جاتا تھا۔ اب سخت سے سخت بات سن کر مسکرانے لگتا ہوں۔

عبدالحسین (کراچی) کا بیان ہے کہ سوتے میں ایسا لگتا ہے کہ:

بدن غائب ہوگیا، ایسا بھی ہوتا ہے کہ کسی شخص کا خیال آیا اور اس سے فوراً

ملاقات ہوگئی۔

آئینے پر جلا

یہ مشق اگر نور کے پورے تصور کے ساتھ کی جائے تو تنفس (آپ کا شعور تحت شعور بھی کہہ سکتے ہیں) اس قدر صاف و شفاف ہو جاتا ہے جیسے آئینے پر جلا ہوگئی۔ لیکن آئینے پر جلا ہونے یعنی نفس کی پاکیزگی اور طہارت سے قبل، ذہن عجیب غریب تصورات سے دوچار ہوتا ہے۔ بقول احمد سلیم (لاہور) کبھی کبھار وہم ہوتا ہے کہ میرے اندر ایک اور سلیم موجود ہے۔ بے ڈھنگا، سرخ روشنی کا بنا ہوا۔ اس کی آنکھوں میں بے حد کشش ہے۔ بعض باتوں کا قبل از وقت علم ہو جاتا ہے۔

(خط مورخہ ۲ مارچ ۱۹۷۱ء) رضی احمد (ڈھاکہ) کا تجربہ ہے کہ (مکتوب نمبر ۱۱۳، ۱۷ اپریل ۱۹۷۱ء)

دل آئینے کی طرح صاف ہو گیا ہے اور مجھے آنکھیں بند کر کے اس آئینے میں کبھی کبھار اپنا عکس نظر آتا ہے۔

ضیاء الرحمن پشاور (بذریعہ خط مورخہ ۲۳ جون ۱۹۷۰ء) کا کہنا ہے کہ.

یہ مشق کرتے ہوئے تین مہینے ہو چکے ہیں، الحمدللہ کوئی ناغہ نہیں ہوا۔ ایک ہفتے قبل الجھن، بیزاری اور جھلاہٹ کے دورے بے حد شدید ہو گئے تھے۔ لیکن دو تین روز سے اپنے کو بے حد پرسکون اور مطمئن محسوس کر رہا ہوں۔ طوفان خیالات کا زور ٹوٹ رہا ہے، مشقوں سے قبل حد درجہ متغیر مزاج اور جلد باز تھا۔ سوچنے اور سوچتے رہنے کی عادت تھی، اب ان دونوں کمزوریوں پر غالب آتا چلا جا رہا ہوں۔ تنفس نور کے دوران اور اس کے بعد سر بھاری بھاری محسوس ہوتا ہے، عجیب نشہ سا طاری ہونے لگتا ہے۔ سر میں بعض اوقات ہلکا ہلکا میٹھا میٹھا درد ہوتا ہے۔ ہموار باقاعدہ اور منظم مشق تنفس سے ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے میں قوت حیات یا روح حیات سانپ کی شکل میں کنڈلی مارے بیٹھی ہے (جسے یوگ میں کنڈالنی شکتی کہتے ہیں۔) وہ آہستہ آہستہ جاگنے لگتی ہے۔ پھر یہ قوت

دھیرے دھیرے دماغ کی طرف چڑھنی شروع ہو جاتی ہے۔ اس وقت کمر میں سخت درد محسوس ہوتا ہے۔ سر بھاری بھاری اور دماغ بوجھل بوجھل لگنے لگتا ہے۔ انسان پر عجیب قسم کا لطیف سرور، لذت اور نشہ سا طاری ہو جاتا ہے۔ ایسا نشہ کہ عادی شرابی بھی اس کی کیفیت سے واقف نہیں۔

ذوقِ ایں بادہ ندانی بخدا تا نہ چشی

میں خود اس نشے کا عادی تھا اور ہوں۔ ترک حیوانات کے عامل اور روزہ دار سانس روکنے کی مشق سے وجد و حال اور جذب و استغراق میں ڈوب جاتے ہیں۔

تخلیقی صلاحیتیں

ان مشقوں کی بنیادی خصوصیت یہ ہے کہ اگر ان پر پامردی سے عمل کیا جائے تو ذہن کی تمام قوتیں (خواہ وہ منفی ہوں یا مثبت) صلاحیتیں بیدار ہونے لگتی ہیں۔ گویا لاشعور اپنا پورا خزانہ شعور کی سطح پر انڈیل دیتا ہے۔ اس خزانے میں انگارے بھی ہیں اور یاقوت بھی، پھول بھی ہیں، پتھر بھی، سنگ ریزے بھی ہیں، جواہر پارے بھی۔ اس لیے عملاً یہ فائدہ ہوتا ہے کہ اندر دبے ہوئے منفی جذبات (غم، غصہ، حسد، کینہ، خوف، وسوسے، وہم، جنسی کمزوری، تشدد، اداسی، احساس کمتری) وغیرہ وغیرہ بالکل نمایاں ہو کر سامنے آجاتے ہیں اور انسان ان سے شعوری سطح پر نمٹ سکتا ہے۔ اسی طرح نفس کی تخلیقی صلاحیتیں (اور مثبت جذبات) مثلاً حقیقت پسندی، عمل پسندی، قوت ارادہ، خود اعتمادی، ضبط نفس، محبت، جمال پسندی، شاعری، وجدان، القا، پیش بینی رویائے صادقہ، اشراق، کشف القلوب اور روحانیت کے جوہر بھی حسب استعداد ابھرنے لگتے ہیں۔ یوں سمجھے کہ جس شخص میں جتنی خامیاں اور خوبیاں ہیں، وہ اندر سے باہر آجاتی ہیں۔ محمد صدیق شاہد آرائیں کے نفس میں شعریت کا جوہر دبا پڑا تھا مشقیں شروع کرنے کے بعد ان کی روح میں شعر گونجنے لگے۔

(خط مورخہ ۲۵ نومبر ۱۹۷۰ء) میں لکھتے ہیں کہ:

فوائد میں کمی نہیں، سچے خواب آنے لگے ہیں۔ بعض اوقات ایسا معلوم ہوتا ہے کہ مجھ میں شاعر کی خصوصیات پیدا ہو گئی ہیں اور بے اختیار روح میں شعر گونجنے لگتے ہیں۔

ارشاد احمد بیگ چغتائی (اوستا محمد) کا تجربہ (خط مورخہ ۹ ستمبر ۱۹۷۱ء) بھی محمد صدیق کی تائید کرتا ہے۔ انھیں سے سنیے "مشق تنفس نور" بستر پر لیٹے لیٹے کر لیتا ہوں۔ مسلسل تین چار روز سے طبیعت بے اختیار شعر گوئی کی طرف مائل ہے۔ یہ شاعرانہ کیفیت رات میں سانس کی مشق کے بعد پیدا ہوتی ہے۔ چند اعترافات اور ملاحظہ کیجیے۔

(۱) دو تین سال تک اپنے وہموں، وسوسوں اور پریشان خیالوں میں گھرا رہا، اب رفتہ رفتہ یادداشت کی قوت لوٹ رہی ہے۔ خیالات بامقصد ہوتے جاتے ہیں۔ پہلے میں کام کرتے ہوئے کسی اور ہی دنیا میں ہوتا تھا۔ اب کام سے تعلق رکھنے والے خیالات بھی ابھرنے لگے ہیں۔ اب ایسا اندازہ ہونے لگا ہے کہ پچھلی زندگی گہرے ڈراؤنے خواب سے زیادہ نہ تھی۔ لیکن اب سلیقہ اور حقیقت پسندانہ زندگی بسر کرنے کی قابلیت پیدا ہو رہی ہے۔

(محمد احمد خوش نویس [illegible] ۱۹۷۱ء)

(۱) سانس کو اندر کھینچتے ہوئے تصور کرتا ہوں کہ صحت، قوت اور روشنی کی کرنیں ہوا کے ساتھ اندر داخل ہو رہی ہیں اور ناک کے نتھنوں سے آہستہ آہستہ سانس خارج کرتے وقت یہ تصور ہوتا ہے کہ اندر کی تمام بیماریاں، کمزوریاں اور الجھنیں سانس کے ساتھ نکل رہی ہیں۔ آپ یقین کریں کہ مجھے اس عمل سے بے حد فائدہ ہوا ہے۔ خوف، اضطراب و تشویش قلب اور گیس (ریاح) کی بیماری تقریباً ختم ہو گئی (عبدالحسین محمد) (۳) مشق کی بدولت مالیخولیا کے اثرات زائل ہو رہے ہیں وہم کی شدت میں کمی آگئی ہے۔ عام تندرستی اور صحت پہلے کی نسبت بہتر ہو گئی ہے، طبیعت خوش و خرم رہنے لگی ہے۔ جذباتی دباؤ کم ہونے سے ذہن کی بے راہ روی پر قابو پانے میں مدد ملی ہے، حافظہ بہتر ہو گیا ہے اور بہتر ہوتا جا رہا ہے۔

سید قطب الدین (کراچی) بذریعہ خط ۳ مارچ ۱۹۶۹ء:

(۴) میں دس سال سے خود لذتی (مشت زنی) کی قبیح عادت میں مبتلا تھا۔ الحمدللہ کہ مشق تنفس نور نے اس عادت سے نجات دلوا دی۔ اس کے ساتھ یہ بھی ہوا کہ پڑھنے کی طرف طبیعت راغب ہوگئی، آپ نے مجھے بتایا تھا کہ "انسان اگر اپنے نفس پر قابو پالے تو کائنات کو فتح کر سکتا ہے۔" میں نے کائنات کو تو نہیں، البتہ اپنے کو فتح کرلیا ہے۔

(میڈیکل کالج لاہور کے ایک طالب علم کے خط ۲۲ مارچ ۱۹۷۰ء کے اقتباسات)

محمد عارف (خط پر۔ تاریخ درج ہے ۲۸/ نومبر ۱۹۶۹ء) نے نصاب تعمیر تنظیم شخصیت پر عمل کر کے کیا پایا؟ لکھتے ہیں:

(۱) شعور اور لاشعور بری طرح الجھ رہے تھے، اب آپ یہ کشاکش و کشمکش ختم ہو چکی ہے۔ دونوں نے ایک دوسرے سے مصالحت کر لی ہے۔ (۲) مجھے وہم تھا کہ کہیں ذہنی توازن نہ کھو بیٹھوں، اب وہم نہیں ہوتا۔ (۳) طبیعت میں پہلے اضطراب تھا، اب ٹھہراؤ آ چکا ہے۔ (۴) جذبات مشتعل رہتے تھے، اعصابی تناؤ سخت تکلیف دہ تھا۔ اب جذبات پرسکون ہو چکے ہیں اور وہ اعصاب کا کھنچاؤ اور تناؤ بھی باقی نہیں رہا۔ سالہا سال تک ذہنی خول میں بند رہا اب اس خول سے اس طرح باہر نکل رہا ہوں، جس طرح انڈے سے چوزہ!

☆☆☆

تنفس و تندرستی

سانس کی مشقوں سے دل و دماغ، حافظہ، یادداشت، جذباتی کیفیت، ذہنی حالت اور ذہنی صحت پر جو اثرات پڑتے ہیں ان کا اندازہ پچھلے ابواب سے ہوگیا ہوگا۔ ظاہر ہے کہ جو مشقیں انسانی وجود کے "بادشاہ" (دماغ) کے لئے اس قدر فائدہ مند ثابت ہوں گی۔ ان کا اثر ماتحت اعضاء، معدہ، جگر، امعاء، گردے، جنسی غدود اور اعصاب و عضلات پر کتنا دیرپا اور گہرا پڑتا ہوگا۔ میں اس سے قبل عرض کر چکا ہوں اور یہ عرض بار بار دہرائی بھی جا چکی ہے کہ نہ کوئی مرض سو فیصدی جسمانی ہوتا ہے نہ سو فیصدی نفسیاتی! ہر مرض کی نشوونما میں (اتفاقی حادثات کو چھوڑ کر مثلاً برقی کرنٹ سے اتفاقاً مجروح ہو جانا) انسانی ذہن اہم ترین حصہ لیتا ہے خواہ اس شکایت کی نوعیت بظاہر جسمانی ہی کیوں نہ ہو۔ مثال کے طور پر متعدّے کے جتنے امراض ہیں، بدہضمی سے لے کر سرطان معدہ تک، ان سب کے پیچھے دماغ (یعنی اعصاز قلق) کی کارفرمائی ہوتی ہے۔ اگر آپ کی سوچ بیمار ہے تو ممکن ہی نہیں کہ جسم صحت مند رہ سکے۔ تندرستی درحقیقت "من درستی" کا نام ہے۔ مریض بڑے بڑے حادثۂ مرض کو سکون سے جھیل جاتا ہے۔ شرط یہ ہے کہ ذہن شدت مرض سے متاثر نہ ہو۔ جذبات اور جسمانی کیفیت میں اتنا گہرا تعلق ہے کہ ہم سوچ کر حیران رہ جاتے ہیں، ایک معمولی مثال لیجئے۔ بھوک میں غصہ آ جاتا ہے اور غصے میں بھوک غائب ہو جاتی ہے یا خوف کی حالت میں جنسی ہیجان فرو ہو جاتا ہے۔ رعب کے سبب آدمی ہکلانے لگتا ہے، حزن و ملال کے عالم میں درد سر شروع ہو جاتا ہے اور درد سر کے سبب حزن و ملال کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ الغرض اس ضمن میں بے شمار مثالیں پیش کی جا سکتی ہیں۔ جسم میں جذبات کی لطافت و شدت کو محسوس کرنے والا عضو صرف "قلب" ہے ہم پر جو کچھ گزرتی ہے، دل سب سے پہلے اس سے

متاثر ہوتا ہے، خوشی سے دل باغ باغ ہو جانا۔ مسرت سے غنچۂ دل کھل جانا، خود اعتمادی سے دل کا قوی ہو جانا یا اس کے برعکس ڈر کے مارے دل دھڑکنا، ہجوم غم سے دل بیٹھ جانا، کشش حسن کی تاثیر سے دل ہاتھ سے نکل جانا

دل می رود ز دستم صاحب دلاں خدا را (حافظ)

حسین مناظر کی طرف دل کھنچنا، غرض، دل کشی، دل ربائی، دل افزائی، زندہ دلی، مردہ دلی، دل داری اور دلچسپی کی جتنی صورتیں ہیں اور ہو سکتی ہیں وہ سب جذبات کی کرشمہ آرائیوں سے ظہور میں آتی ہیں۔ دل کی مختلف حالتیں (دھڑکنا، ڈوبنا، اچھلنا، ڈولنا، ہلنا، بیٹھ جانا، مسکرانا، رونا) ہی امراض قلب کا سبب ہیں۔ اگر جذبات میں اعتدال پیدا ہو جائے تو دل خواہ مخواہ کی زیر باری، تشویش اور اضطراب سے بچ سکتا ہے۔ اسی طرح جگر کی بیماریوں اور پھیپھڑے کی تکلیفوں (مثلاً تپ دق، کہ غم کھانے اور شدید حساسیت کے سبب لاعلاج ہو جاتی ہے) کا تعلق بھی جذبات کے اتار چڑھاؤ سے ہی ہے، رہے جنسی امراض (نامردی، گرم ہو کر یکا یک سرد ہو جانا، سرعت، خود لذتی یا جنسی انحراف کی اور بے شمار تفصیل، ہم جنس پرستی وغیرہ) تو سو فیصدی نہ سہی تو بے فیصدی ان کے اسباب وقتی طرف ذہنی اور صرف ذہنی ہوتے ہیں۔ الغرض، امراض جگر، جنسی اور روحانی امراض کے صدہا مریضوں[1] کے خطوط میری نظر سے گزر چکے ہیں۔ ان سیکڑوں افراد نے سانس کی مشقوں پر عمل کر کے یا تو مکمل صحت حاصل کر لی یا بہت حد تک اپنی بیماریوں پر قابو پا لیا۔ ان مشقوں سے ہضم اور تحلیل غذا (غذا کو مکمل طور پر ہضم کر کے صالح خون بنانے کا عمل) کے نظام پر بڑا خوشگوار اثر پڑتا ہے جس کے نتیجے میں رنگ نکھر جاتا ہے، آنکھوں میں چمک اور کشش پیدا ہو جاتی ہے۔ آواز میں ایک قسم کی نغمگی آ جاتی ہے۔ یہ تمام فائدے یقینی ہیں بشرطیکہ مشق تنفس نور متبادل طرز تنفس (یا کوئی دوسری تجویز کی ہوئی مشق) پابندی کے ساتھ کسی استاد کی نگرانی میں کی جائے۔

---

[1] صاب وتعمیر و تنظیم شخصیت (S.C.T) کے سلسلے میں ۱۹۶۳ء سے اب تک کتنے خطوط وصول ہو چکے ہیں؟ اس کا اندازہ لگانا میرے لیے دشوار ہے۔ ماہنامہ عالمی ڈائجسٹ (کراچی) کا تخمینہ ہے کہ دس ہزار سے زیادہ خطوط اب تک آ چکے ہیں۔ ان میں صرف نمونے کے خطوط شائع ہو رہے ہیں۔

جسم پر اثرات

نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقیں جسمانی صحت پر ہی گہرا اثر نہیں ڈالتیں۔ بلکہ خود "جسم" پر بعض اوقات سانس کی مشقوں کے اثرات حیرت انگیز ہوتے ہیں، مثلاً حبیب احمد خان بی۔ اے (منگلا ڈیم) اپنے خط مورخہ ۳/ فروری ۱۹۷۰ء میں لکھتے ہیں کہ مشق کے دوران خلائی مسافت سے لطف اندوز ہوتا ہوں لوگ کرایہ دے کر ہوائی جہازوں میں سفر کرتے ہیں، میں پندرہ منٹ کے لئے تنہائی میں بیٹھ کر خلائی مسافت سے لطف اٹھا لیتا ہوں۔ میں اس عالم میں ہرگز محسوس نہیں کرتا کہ زمین پر ہوں اکثر مشقوں کے بعد چلتا ہوں تو ایسا لگتا ہے کہ خلاء میں چل رہا ہوں جیسے روحانی سفر طے کر رہا ہوں اگرچہ جسم خاکی زمین پر ہوتا ہے۔ [illegible] مفقود ہو جاتا ہے۔ اسی طرح حبیب احمد اپنے خط ۱۳/ جنوری ۱۹۷۰ء میں رقم طراز ہیں کہ مشقوں کے دوران اپنے کو کسی انجانی جنت میں پاتا ہوں۔ مشق کے بعد جب آنکھ کھولتا ہوں تو اس دنیا میں دوبارہ لوٹ کر حیرت ہوتی ہے۔ سوال یہ ہے کہ یہ انجانی جنت کیا ہے اور یہ کیفیات کس قسم کی ہیں؟ پھر آٹھ مہینے کے بعد انہوں نے ایک نئی کیفیت محسوس کی جو مجھ سے بالاتر ہے۔ یعنی یہ احساس ہوا کہ میں کچھ زیادہ ہی ہلکا ہوتا جا رہا ہوں۔ آپ نے ایک مضمون میں لکھا تھا کہ ایک صاحب نے غنودگی کی حالت میں اپنے کو فٹ بھر بستر سے بلند پایا۔ یہ احوال تو مجھ پر نہیں گزرا۔ البتہ یہ تجربہ ضرور ہوتا ہے کہ میں مشق تنفس نور کے بعد بحالت مراقبہ اپنے اندر قطعاً وزن نہیں پاتا۔ کبھی چلتے چلتے اندیشہ ہوتا ہے کہ ہوا میں بلند ہو جاؤں گا۔ کبھی بیٹھے ہوئے یا کھڑے ہوتے ہوئے جسم کا بوجھ غائب ہو جاتا ہے۔

وارث علی خان (کراچی) کو ہوا میں اٹھ جانے کا تجربہ ہوا۔ وہ مشق تنفس نور کے بعد بستر پر لیٹے تو خود بخود اٹھ گئے۔ یکایک محسوس ہوا کہ فٹ بھر ہوا میں بلند ہیں۔ یہ تجربہ نثار احمد (کراچی) ظفر الحسن علی (ڈھاکہ) مس شمع ہاشمی، بیگم عبدالجلیل اور راقم الحروف کو بھی ہوا ہے۔ تاہم یہ بات یاد رکھیں کہ اس قسم کے نادر مظاہرے سخت ریاضت اور مجاہدے کے بعد ممکن ہیں۔ ریاضت اور مجاہدے کی کامیابی کے لئے ضروری ہے کہ انڈا، مچھلی، گوشت اور تمباکو کو بالکل ترک کر دیا جائے، غذا کم سے کم کھائی جائے۔ اگر اس ریاضت کے زمانے میں روزے رکھے جائیں تو سبحان اللہ! سونے پر سہاگہ! روزے رکھنے (یا کم سے کم کھانے) سے جسم میں بڑی لطیف حیاتیاتی، کیمیاوی (بائیو کیمیکل) تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں اور انسان خارق العادات تجربوں (مثلاً کشف و اشراق وغیرہ) کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ مکمل ترک حیوانات کی عادت بھی مزاج و طبیعت کو یکسر بدل دیتی ہے اور لطافت روح کا اثر کثیف جسم پر پوری طرح پڑنے لگتا ہے۔

ارشاد احمد بیگ چغتائی کا خط (مورخہ ۱۷/ مئی ۱۹۷۰ء) بیان ہے کہ:

مشق تنفس نور میں سانس کھینچنے کے مرحلے میں نورانی شعاعوں کے اندر جانے کے ساتھ ساتھ اپنا وجود بھی نور میں تحلیل ہوتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ بعض اوقات یہی کیفیت سانس روکنے اور خارج کرنے کے وقت بھی محسوس ہوتی ہے۔ مشق کرتے ہوئے اگرچہ نشست معمول کے مطابق ہوتی ہے لیکن کبھی کبھار ایسا لگتا ہے جیسے گردن پشت کی سیدھ میں ہونے کی بجائے دائیں اور بائیں طرف جھک گئی ہے۔ (اکثر دائیں طرف) اس طرح سانس خارج کرتے وقت ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے گردن نیچے جھکی ہوئی ہے جب کہ سانس روکنے کے دوران قد و قامت بلند ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی یہ احساس بھی ہو جاتا ہے کہ میں فرش زمین پر ہوں یا معلق؟ بس درمیانی سی کیفیت ہوتی ہے۔

ارشاد احمد بیگ چغتائی کے تجربے کے ساتھ بشارت حسین (خط ۱۶/ مئی ۱۹۷۱ء کے تاثرات بھی ملاحظہ ہوں۔

میں ۲۵ اپریل ۱۹۷۱ء سے مشق تنفس نور کر رہا ہوں۔ دو روز کے بعد مندرجہ ذیل تبدیلیاں محسوس ہونے لگیں۔ جسم کا بوجھ غائب ہو گیا، بوجھ غائب ہوتے ہی ایسا لگا کہ صحراؤں میں بھٹک رہا ہوں، موسم ایسا ہے جیسے مغرب کے بعد عام طور پر ہوتا ہے۔ خود رو جھاڑیاں، ریت کے ٹیلے، مسلسل میدان، کہیں مکان نظر نہ آئے! البتہ کبھی کبھی اس سیر خیالی کے درمیان انجانے مناظر نظر آتے ہیں۔ میں نے پاکستان کے اکثر آباد، غیر آباد دور دراز علاقے دیکھے ہیں، لسبیلہ میں بھی رہا ہوں۔ میں انڈیا کے جس قصبے کا رہنے والا ہوں اس کی جغرافیائی کیفیت بھی مجھے یاد ہے۔ مگر مشق تنفس نور وغیرہ کے استغراق (ڈوب جانے کی حالت) میں جو کچھ دیکھا۔ پہلے کہیں اور نہ دیکھا تھا جو لوگ غیر معمولی طور پر حساس یا سخت سوداوی مزاج کے مالک ہوتے ہیں۔ ان میں قدرتی طور پر معمول (Mediom ship) بن جانے کی صلاحیت ہوتی، ایسے لوگ سانس اور ارتکاز توجہ کی مشقیں شروع کرتے ہی گھنٹوں اور سالوں کا راستہ دنوں اور گھنٹوں میں کر لیتے ہیں۔ جب کہ حقیقت پسند، ٹھوس مزاج، مضبوط اعصاب اور اپنے پر قابو رکھنے والے افراد سالہا سال کی محنت و ریاضت کے بعد اس مقام پر پہنچتے ہیں۔ یہ فقط علمی سچائی ہی نہیں ہے۔ عملی سچائی بھی ہے کہ آدمی کے مشاہدات اور تجربات پر اس کی جبلت اور مزاجی عادت کا بڑا گہرا اثر پڑتا ہے، سوداوی[1] مزاج رکھنے والے کے خواب صفراوی مزاج رکھنے والے سے بہت حد تک مختلف ہوتے ہیں۔ سوداوی مزاج والے انسان اندھیروں آندھیوں نیم تاریک مکانوں اور پاگلوں وغیرہ کو اکثر خواب میں دیکھتے ہیں۔ صفراوی مزاج والوں کی خصوصیت یہ ہے بحالت خواب اپنے کو ہوا میں پرواز کرتا اور پرکشا پاتے ہیں۔ بلغمی مزاج کے لوگ پانی اور بارش وغیرہ کے خواب دیکھتے ہیں۔ یعنی بارش میں بھیگ رہے ہیں یا پانی میں چل رہے ہیں۔ خود میرا ذاتی تجربہ ہے کہ جب میرے

[1] طب یونانی نے انسانی مزاج کو چار قسموں میں تقسیم کیا ہے۔ سوداوی، صفراوی، دموی (خون) اور بلغمی۔ مشہور روسی نفسیات داں پاولاف نے اس نظریے کی تائید تجربات سے کی ہے۔

کسی عضو پر نزلہ گرنے والا ہوتا ہے (نزلہ بر عضو ضعیف می ریزد) تو پانی کے خواب آنے شروع ہو جاتے ہیں۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت طلبہ و طالبات کے مشاہدات، تجربات اثرات اور تصورات سے بیک نظر مجھے اندازہ ہو جاتا ہے کہ اس وقت اس کے مزاج پر کون سی خلط (بلغم یا صفرا) غالب ہے۔ بشارت حسین خوف کے مریض ہیں، اسی خط میں لکھتے ہیں کہ "پہلے بند کمرے میں بیٹھ سکتا تھا۔ اب اس تصور سے ہول طاری ہو جاتا ہے اور اب تو یہ حالت ہے کہ صحن میں بھی اس وقت بیٹھ سکتا ہوں جب چاروں طرف لوگ بیٹھے ہوں، ورنہ پہلے مارے ڈر کے نہیں بیٹھ سکتا تھا۔" ان فقروں سے ہی ان کی مزاجی کیفیت (سودا مزاج پر غالب ہے) معلوم ہو سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے مشق تکس نور شروع کرتے ہی دو روز کے اندر اندر انہیں ڈوب جانے کی حالت میں یہ محسوس ہوا کہ صحراؤں میں تنہا بھٹک رہے ہیں۔

خالد محمود مورخہ ۲۱ نومبر ۱۹۷۰ء کے مکتوب سے اس حالت کے ایک اور پہلو کی وضاحت ہوتی ہے۔

عرض یہ کرنا ہے کہ آج ڈوبے کی حالت میں تکس نور کرتے ہوئے عجیب تجربہ ہوا۔ جیسے میرا وزن بالکل غائب ہو گیا ہے۔ اس کے بعد میں نے دیکھا کہ آلتی پالتی مارے ہوا میں تیر رہا ہوں۔ پھر میں نے محسوس کیا اور دیکھا کہ اب میرا سیاں جسم[1] ہوا میں تحلیل ہو گیا پھر دیکھا کہ صرف میرا قلب جس سے رنگ و نور برس رہے ہیں، فضا میں معلق ہے۔ یہ کیفیت کم و بیش بیس سیکنڈ تک قائم رہی اور پھر میں نے اپنے کو زمین پر بیٹھا ہوا پایا۔ میرے لئے یہ اپنی نوعیت کا پہلا اور حیرت انگیز واقعہ تھا۔ میں اس مشق کا وقت لکھنا بھول گیا، میں نے یہ مشق سہ پہر کے تقریباً ساڑھے چار بجے کی تھی۔

[1] وزن غائب ہو جاتا ہے۔ ہوا میں پرواز کرتے، فضا میں معلق ہو جاتے، دوران مشق اپنے کو بیک وقت دو جگہ پاتے، صحراؤں میں بھٹکنے وغیرہ وغیرہ کے تجربات پر جسم مثالی کی بحث میں مفصل گفتگو کی جائے گی۔ فی الحال اس بحث کو ملتوی کر دیا گیا ہے۔

ارشاد احمد بیگ چغتائی (اوستا محمد) سوداویت کے مریض ہیں لکھتے ہیں (خط مورخہ ۲۳/ اگست ۱۹۷۰ء)

سوداویت کے غلبے کے سبب جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل رہی ہیں۔ ایگزیما میں مبتلا ہوں۔ طبی علاج شروع کیا ہے، دانوں میں اور خارش میں قدرے کمی ہوئی ہے۔

سوداویت کا یہ عالم ہے، اس حالت کے مشاہدات ان ہی کی زبانِ قلم سے سنیے

کبھی کبھی دورانِ مشق، خوف تسلط جمانا چاہتا ہے۔ مثلاً یہ وہم کہ میرے گال پر کوئی ہاتھ زبردست طمانچہ رسید کرنے والا ہے۔ کبھی کوئی مہیب سایہ دائیں بائیں یا پشت پر جھلک دکھلا کر غائب ہو جاتا ہے پرسوں بادل کے دو نوک دار سیاہ ٹکڑوں سے ڈر گیا۔ ہوا یہ کہ رات کو مشق کے ارادے سے مقررہ جگہ پر بیٹھا ان نوکیلے ابر پاروں پر نظر پڑی تو وحشت زدہ ہو گیا۔ یہ وہم جاگا کہ یہ وہ عذاب کے بادل ہیں جو قوم عاد و ثمود پر تباہی برسانے گئے تھے۔ کئی مرتبہ لاحول پڑھی مگر دل بدستور کانپتا رہا۔ مجبوراً مشق کا ارادہ ملتوی کیا اور کچھ اثر آیا۔ مشق تکس نور کے دوران متعدد مرتبہ جسم اتنا لطیف محسوس ہوا گویا خلاء میں سانس لے رہا ہوں۔ وزن غائب ہونے کی کیفیت بارہا پیدا ہو چکی ہے۔ کبھی کبھی یہ خطرہ ہوتا ہے کہ میں کہیں سچ مچ غائب نہ ہو جاؤں۔

ساغر کو مرے ہاتھ سے لینا کہ چلا میں

☆☆☆

مجسمہ رنگ و نور

پہلے مجموعہ "نفسیات و مابعد النفسیات" میں انسانی وجود کی محیرالعقول کاریوں پر گفتگو کرتے ہوئے میں نے لکھا تھا کہ:

"دوسرے جسموں کی طرح انسانی جسم سے بھی ریڈی ایشن یا تابکاری کا سلسلہ برابر جاری رہتا ہے۔ عام برقیاتی اصولوں کے مطابق ہمارے جسم سے جو شعاعیں نکلتی ہیں۔ ان میں بعض مثبت (پازیٹو) ہوتی ہیں، بعض منفی (نیگیٹو)۔ جہاں تک انسانی جسم کی تابکاری (روشنی کا اخراج) کا تعلق ہے تو وہ وقت بہت قریب ہے کہ سائنسی طور پر اس کی چھان بین کی جا سکے گی۔ آج بھی نازک اور حساس آلات کے ذریعے دماغی لہروں کی پیمائش اور دماغی امراض کی چھان بین کی جاتی ہے۔ جوں جوں زیادہ مکمل اور ترقی یافتہ آلات ایجاد ہوتے چلے جائیں گے۔ انسانی دماغ و جسم کے براعظم (اس مشتِ خاک کو براعظم اس کی وسعت و عظمت کے لحاظ سے کہا گیا ہے) کے متعلق پیش از پیش معلومات کا حصول بہت آسان ہو جائے گا۔ مابعد النفسیات کا نقطۂ نظر یہ ہے کہ کائنات کی روحِ حیات یا عالمگیر توانائی برقی پاروں اور دوسرے جوہری اور تحت جوہری اجزاء سے مرکب ہے۔ یعنی اجزاء سے مرکب ہے اسی اجزاء اپنی مخصوص حرکت یا رفتار کے سبب پانچ قسم کی لہروں پر مشتمل ہیں۔ سنسکرت میں ان لہروں کو "تت واس" کہتے ہیں اور یوگ میں ان پانچ لہروں کو زندگی بخش قوت سے تعبیر کیا گیا ہے۔ (۱) "کاشا" یعنی آواز کی لہر (۲) وایا یعنی لمس کی لہر (۳) تیجا یعنی بصارت کی لہر (۴) آپاس ذائقے کی لہر

(۵) پرتھوی یعنی شامے کی لہر[1] آکاش (موجِ صدا) کی اصل ایتھر ہے۔ اس کا رنگ سفید ہے، جس میں گہری نیلاہٹ جھلکتی ہے۔ وایا کی لہر (موجِ لمس) ہوا سے تعلق رکھتی ہے۔ اس کی رنگت سبز و نیلگوں ہے۔ تیجا (باصرہ) کی اصل آگ ہے اور رنگ سرخ، آپاس کی اصل ہے پانی اور رنگ سفیدی مائل بنفشی ہے۔ پرتھوی (لہر) خاک سے متعلق ہے جس کا رنگ زرد مانا گیا ہے۔ ان پانچوں لہروں کو کنٹرول کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ سانس کی منظم اور باضابطہ مشقوں پر عمل کیا جائے اس طرح لہروں کی رفتار اور قوت بہت بڑھ جاتی ہے۔ جسم انسانی سے نکلنے والی شعاعوں کا رنگ سفید، گہرا نیلا، نیلا سبز، سرخ، سفید بنفشی اور زرد ہوتا ہے۔

گرد و غبار

مشتاق احمد کا بیان سنیے:

مشق تنفس نور کے دوران روشنی کا تصور ضرور ہوتا ہے۔ مگر یہ تصور کہ ناک کے ذریعے سانس کے ساتھ روشنی اندر پہنچ رہی ہے، اب تک قائم نہیں ہو سکا۔ ہاں جب سانس اندر پہنچ جاتا ہے تو یکایک جسم کے گنبد میں روشنی چمکنے لگتی ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ روح کے وسیع میدان میں ایک دھماکہ ہو اور اسی کے ساتھ روشنی کا جھماکہ ہوتا ہے۔ دھماکے اور جھماکے کے بعد روشنی دل کے سیاہ خانے میں داخل ہوتی ہے۔ جہاں اندھیرا پھیلا ہوا ہوتا ہے، روشنی کے ساتھ گرد و غبار اٹھتا ہے۔

مشتاق احمد صاحب کو روشنی کے ساتھ "گرد و غبار" کا تجربہ ہوا۔ وہ اپنی نوعیت کے لحاظ سے منفرد اور انوکھا مشاہدہ ہے۔ الف سلیم (لاہور) نے سانس کی مشق میں انگ انگ روشنی محسوس کی ۳/ستمبر ۱۹۷۱ء کی رپورٹ میں رقم طراز ہیں کہ:

آنکھیں بند کرتے ہی ارد گرد نور کا ہالہ نظر آتا ہے۔ کبھی سفید، کبھی زرد، کبھی

---

[1] اس احساس کا تعلق جسم مثالی سے ہے، جس پر آئندہ مستقل بحث کی جائے گی۔

گہرا سرخ نور۔ سانس کے ساتھ یہ روشنی اندر داخل ہوتی ہے اور دل میں جمع ہو کر چمکنے لگتی ہے۔ اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ میں اندر بقعۂ نور بن گیا ہوں۔ کبھی یہ روشنی گہرے سرخ رنگ کی بن جاتی ہے۔

محمد صدیق شاہد آرائیں نے اپنے خط مورخہ ۱۰ اپریل ۱۹۷۰ء میں اس انکشاف کے بعد کہ مشق تنفس نور کرنے میں ایسا لگتا ہے کہ میں ناقابل یقین حد تک موٹا اور لمبا ہو گیا ہوں۔ اعتراف کیا ہے کہ اب میں اپنے آپ کو پہلے سے زیادہ صحت مند اور حقیقت پسند محسوس کرتا ہوں۔ یادداشت بھی پہلے سے بہتر ہو گئی ہے۔ سکون قلب میسر ہے، خاموشی اور تنہائی کی عادت چھوٹتی جا رہی ہے۔ اب تنہائی اور خاموشی سے گھٹن ہونے لگتی ہے۔ بعض اوقات جذب کا عالم طاری ہو جاتا ہے۔ یعنی نظریں ایک جگہ ٹھہر جاتی ہیں، دماغ سن ہو جاتا ہے۔ یہ کیفیت روزانہ کسی نہ کسی وقت ضرور غالب آ جاتی ہے۔ بعض اوقات غنودگی سی چھا جاتی ہے قوت ارادی بھی پہلے سے کہیں زیادہ سرگرم ہو چکی ہے۔

منصف حسین [illegible] (ایم۔ اے، بی ایڈ) ہزارہ کا بیان ہے کہ:

مشق تنفس نور میں شمع کی روشنی کا شعلہ نظر آتا ہے اور یہ تصور دماغ میں ٹھہر جاتا ہے۔ میں نے اس تصور کو مزید پختہ کرنے کی غرض سے یہ طریقہ اختیار کیا ہے کہ شمع جلا کر (مشق تنفس نور کے وقت) سامنے رکھ لیتا ہوں۔

نورانی جھرنا

اکرام صاحب (پشاور) کو محسوس ہوتا ہے کہ وہ سر سے پاؤں تک روشنی کے بنے ہوئے ہیں۔ تنفس نور شروع کرتے ہی تمام تر توجہ روشنی کی طرف مبذول ہو جاتی ہے اور تمام خیالات غائب ہو جاتے ہیں۔ خالد محمود لاہور بھی اس تجربے میں اکرم صاحب کے شریک ہیں، لکھتے ہیں:

تنفس نور کی مشق کرتے ہوئے عجیب فرحت اور آسودگی کا احساس ہوتا ہے۔

بار بار یہ تصور ذہن میں آتا ہے کہ میں اپنے قلب کو دیکھ رہا ہوں۔ میرے قلب سے رنگ و نور کا آبشار بہہ رہا ہے۔ دل فریب رنگوں کی شعاعیں نکل رہی ہیں۔ جب یہ شعاعیں سینے سے نکلتی ہیں تو عجب سماں پیدا ہو جاتا ہے۔ میں اکثر اس احساس کے اندر یا اس تصور میں کھو جاتا ہوں کہ سرتاپا روشنی کا مجسمہ اور پیکر نور ہوں۔ اس تصور کے ساتھ ہی یہ خوف بھی پیدا ہوتا ہے کہ قلب سے بہنے والا یہ نورانی جھرنا کہیں موقوف نہ ہو جائے۔

لیاقت علی آرائیں کی رپورٹ یہ ہے کہ:

مشق تنفس نور کے تقریباً مہینے بعد یہ ہونے لگا ہے کہ آنکھیں بند کرنے کے ساتھ نگاہ باطن کے سامنے روشنی لہریں مارنے لگتی ہے۔ مشق تنفس کے انتالیسویں دن ایسا لگا کہ رگ رگ میں بجلی کا کرنٹ دوڑ رہا ہے۔ یہ لہریں پاؤں کے تلوے سے داخل ہو کر سر سے خارج ہو جاتی ہیں۔ کان میں ایسی آواز آتی ہے جیسے تیز آندھی چل رہی ہے۔ آنکھوں کے سامنے کچھ رنگ برنگ بے ڈھنگے سے خانے ڈیزائن، سرعت کے ساتھ چکر کاٹنے لگے ہیں [illegible] یہ حالت تقریباً ڈیڑھ منٹ رہی۔ دوسرے روز پھر بھی حالت رونما ہو گی اور اب برابر اس کیفیت کا تجربہ ہوتا رہتا ہے۔

روح الامین (خط مورخہ ۷ جنوری ۱۹۷۰ء) کا بیان یہ ہے کہ:

آنکھیں بند کرتے ہی اپنے کو نورانی ماحول میں پاتا ہوں۔ یہ محسوس ہوتا ہے کہ میرے اندر بھی نور ہے۔ باہر بھی۔ خصوصیت کے ساتھ نورانیت کا اجتماع دل اور دماغ میں ہوتا ہے۔ نگاہ باطن سے دیکھتا ہوں کہ دماغ سے نور کی تیز اور روشن شعاعیں خارج ہو کر اطراف میں پھیل رہی ہیں۔ کام میں انہماک اور توجہ میں مرکزیت پیدا ہو گئی ہے۔ بے جا جھجک اور خوف میں نمایاں کمی آ گئی ہے ساتھ ہی مایوسی کی کیفیت ختم ہو گئی ہے۔ بقول حبیب احمد صاحب (یادداشت مورخہ ۷ نومبر ۱۹۷۰ء) سانس کے پانچ چکر مکمل کرتا

ہوں تو دوسرے چکر ہی سے روشنیوں میں ڈوب جاتا ہوں۔ نور کا تصور قدرے تیز اور شدید ہو جاتا ہے کہ خوف طاری ہونے لگتا ہے، خود کو مینارۂ نور سمجھنے لگتا ہوں۔ یہ محسوس ہوتا ہے کہ اپنے سے باہر آ گیا ہوں۔ گرد و پیش اور ماحول کا کوئی احساس باقی نہیں رہتا۔ تیسرے چکر میں ماحول سے بے خبری کی یہ حالت درجۂ کمال پر پہنچ جاتی ہے اور جسم کے قید خانے سے گویا باہر آ جاتا ہوں۔ اب مجھ میں ان کیفیات کو برداشت کرنے کی سکت نہیں۔ عموماً صبح کی مشق دانستہ ترک کر دیتا ہوں تاکہ رات کے وقت زیادہ بجلیاں نہ کوندیں۔ مگر بجلیاں ہیں کہ مشق شروع کرتے ہی چمکنے دمکنے لگتی ہیں۔ مجھے اندیشہ ہے کہ اگر مزید چند روز تک مشق تنفس نور اسی طرح جاری رہی تو اپنے جسم سے باہر نکل پڑوں گا۔

مشتاق احمد اسلام آباد (مورخہ ۲۲ مارچ ۱۹۷۹ء) کو رہائی کا احساس اس طرح ہوا کہ آج صبح ساڑھے چھ بجے اٹھا آسمان ابر آلود تھا رہائی کا وقت قریب آ گیا تھا۔ ضروری حاجتوں سے فارغ ہو کر آلتی پالتی مار کر بیٹھ گیا اور نورانی سانس کے چکر لگانے شروع کر دیے۔ سانس کھینچتے ہی دماغ ایک وسیع میدان کی طرح نظر آنے لگا۔ اس میدان میں ایک دم نور روشنی کا دھماکہ ہوا (شاید دماغ میں بم پھٹنے کے سبب) ہری ہری سفید روشنی کو جسم کی اندر جاتے دیکھا۔ پھر یہ نورانی رنگین شعاعیں دل کے تاریک اور زنگ آلود گوشوں میں داخل ہوئیں اور وہاں اجالا پھیل گیا۔ دل کی کوٹھری میں بے حد گرد اور دھول تھی۔ روشنی سے دل کے سیاہ خانے جگمگا اٹھے۔ تاہم اندرونی کثافت کے سبب یہ روشنی کچھ گندی اور میلی ہو گئی۔ اس کا رنگ پیلا پیلا سا ہو گیا۔ میں نے آخر میں اس پیلی اور میلی روشنی کو خانۂ دل سے باہر دھکیل دیا۔ ۲۳ مارچ کو مشق کرتے ہوئے اپنے کو غیر معمولی طور پر حسین و جمیل محسوس کرنے لگا۔ یہ احساس بالکل نیا اور انوکھا ہے۔ مشق تنفس کرتے ہوئے ح۔ب خان کو اجنبی صورتیں نظر آ گئیں۔ انہیں کے الفاظ میں سنیے:

ایک ناقابل یقین مشاہدہ بھی ہوا، یعنی مشق کے دوران اجنبی زندہ صورتیں نظر آتی ہیں اور اتنی وضاحت سے کہ ناقابل بیان ہے۔ ایک مرتبہ استغراق کے عالم میں

قائداعظم سے ملاقات ہوئی، انہی کی ساتھ علامہ اقبال بھی نظر آئے۔

سانس کی منظم اور باضابطہ مشق تنفس کے تہہ خانے میں ہلچل سی مچا دیتی ہے اور ہمارے "اندرون" میں جتنے جذبات اور تصورات مدفون ہوتے ہیں۔ انہیں ڈرامائی انداز میں شعور کی سطح پر لے آتی ہے۔ بیان کیا جا چکا ہے کہ (S.C.T) کی مشقیں شروع کرتے ہی ۹۰ فیصد طلبہ و طالبات کے تخیل میں طوفان برپا ہو جاتا ہے۔ خوف زدہ لوگوں کا خوف بڑھ جاتا ہے۔ غصہ دبانے والوں کا غصہ بھڑک اٹھتا ہے۔ زندگی سے بیزار لوگ زندگی سے بیزار تر ہو جاتے ہیں۔ شاعرانہ ذوق رکھنے والوں کی شعری روح حرکت میں آ جاتی ہے۔ عاشقوں کے جذبۂ عشق میں شدت پیدا ہو جاتی ہے۔ جنسی ہیجان کی مارے ہوؤں کی رگ رگ میں شہوت کی بجلیاں دوڑنے لگتی ہیں۔ الغرض ان مشقوں سے ہر شخص کا باطنی آتش فشاں عارضی طور پر لاوا اگلنے لگتا ہے۔ جذبات کے اخراج کا یہ ذہنی عمل صحت کی بنیادی شرط ہے جس طرح جسم کی صفائی کے لئے جلاب اور انیما کیا جاتا ہے۔ اسی طرح نفس کی تطہیر کے لئے یہ مشقیں کرائی جاتی ہیں۔ ح ب خان نے (استغراق و بے خودی کے عالم میں) جن قائداعظم اور جن علامہ اقبال سے ملاقات کی وہ پہلے سے ان کے نفس کے اندر ایک تمثیل یا (Image) کی شکل میں موجود تھے۔ اور یہی تمثیل نگاہ باطن کے سامنے آ گئی۔

ح۔ب۔ خان مزید لکھتے ہیں کہ:

سانس کے پہلے ہی چکر میں دریائے نور کے اندر غوطہ زن ہو جاتا ہوں۔ اس وقت اپنے کو دو دنیاؤں میں پاتا ہوں اور وہ بھی بیک وقت روحانی دنیا اور مادی دنیا میں۔ روحانی دنیا کو جنت کہوں تو بے جا نہ ہوگا۔ محمد خوش نویس (لاہور) کو سانس کی مشق میں اپنے اندر ہلکی سی روشنی نظر آئی۔

(مورخہ ۷/ اگست ۱۹۷۱ء) ایس ایم نادر (کراچی) نے دیکھا (یا محسوس کیا) کہ دونوں پاؤں کے انگوٹھوں سے روشنی پھوٹ رہی ہے۔ اس کے بعد یہ روشنی جسم کے نچلے

حصے سے اوپر کی طرف چڑھنے لگی اور جب پورا جسم بقعۂ نور بن گیا تو مجھے اپنا دماغ بھی صاف صاف نظر آنے لگا (خط ۱۴/ستمبر ۱۹۷۱ء) لکھتے ہیں کہ یہ بڑا پرکیف منظر ہوتا ہے اور جب آنکھیں کھولتا ہوں تو دنیا بے حد حسین نظر آتی ہے۔

محمد نسیم (خط ۲۷ جنوری ۱۹۷۱ء) کا بیان ہے کہ:

جہاں تک روشنی کے تصور کا تعلق ہے تو بالطور، مکمل ہو رہا ہے۔ عجیب بات یہ ہے کہ داہنی طرف روشنی کے گولے اندر آتے ہوئے محسوس ہوتے ہیں۔ پہلے یہ روشنی دھندلی تھی مگر اب تو صاف صاف نورانیت محسوس ہو رہی ہے۔ اب ایک اور خط کا اقتباس سنیے، جب میں سورج نکلنے سے پہلے آسمان یا روشنی کی طرف دیکھتا ہوں تو پیٹ اور سینہ ایک کمرے کی طرح نظر آتے ہیں جس میں دو کھڑکیوں کے شیشے سے روشنی چھن چھن کر آ رہی ہے۔ کبھی تصور میں اپنے کو نورانی ہالے کی شکل میں دیکھتا ہوں۔

(سید محسن صدیقی) ایک اقتباس:

مشق نور میں روشنی کے بارے کا تصور بعض اوقات اتنا واضح ہے کہ پورا جسم گرم ہو جاتا ہے اور اگر میں جسم کے کسی عضو میں نور کو مرکوز کر دوں تو وہ عضو بدن حرارت کے سبب جلنے لگتا ہے۔ مشق میں چند لمحے کے لئے دماغ بالکل سپاٹ ہو جاتا ہے بکھرے ہوئے رنگوں کے تصورات سے لطف اندوز ہوتے ہی بعض اوقات سوچتا ہوں کہ زندگی کی رنگینیوں سے آری تصورات کی دنیا میں بھی وہی لطف اٹھ سکتا ہے جو حقیقی دنیا میں اٹھاتا ہے۔ (سی ایچ اکرم۔ پنڈی، خط مورخہ ۱۰ مارچ ۱۹۷۱ء)

الف۔الف۔ب۔ج (بلوچستان) خط مورخہ ۲/جولائی ۱۹۷۹ء میں رقم طراز ہیں کہ:

پہلے پانچ چھ روز سے مشق میں خود بخود سانس بہت گہرا ہو جاتا ہے اور تصور نور بالکل واضح۔ دوران مشق اپنے کو خلاء میں رواں دواں محسوس کرتا ہوں۔ سانس روکتے ہوئے پورا وجود لرز جاتا ہے اور قلب میں پھڑپھڑاہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ سانس نکالتے

وقت ایسا لگتا ہے کہ تیز رفتار ریل گاڑی میں سفر کر رہا ہوں اور بیرونی مناظر کی طرح سانس کی نورانی لہریں سامنے سے بھاگی جا رہی ہیں۔ طبیعت آج کل نہایت شاداں و فرحاں ہے، البتہ درمیان میں چار پانچ روز کے لئے طبیعت میں گرانی اور غصہ [illegible] ہو گیا تھا (وہی لاشعوری مزاحمت جس کا ذکر کیا جا چکا ہے) مشق نور میں جس لطف آمیز وجدانی کیفیت کا احساس ہوتا ہے۔ خالی اوقات میں اسی سرور و کیف کی لہریں روح میں دوڑتی رہتی ہیں۔ آنکھیں بڑی بڑی کشادہ لگتی ہیں، بعض اوقات نظر خود بخود کسی چیز سے چپٹ کر رہ جاتی ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ارتکاز توجہ (کسی ایک نقطے پر پوری توجہ مرکوز کر دینا) کا عمل خودکار طریقے پر جاری ہے اور بغیر کسی خارجی کھنچ (کوئی ہیجان میں لانے والی چیز مثلاً روشنی) کے اپنا کام کر رہا ہے یوں لگتے کہ میں خود بخود گم ہو جاتا ہوں۔ ذہن بالکل سپاٹ اور ہر قسم کے تخیل سے عاری ہو جاتا ہے۔ پیشانی کے اوپری حصے پر سرور و کیف کی لہروں کا زیادہ دباؤ ہوتا ہے۔ میں خلا نوردی کی کیفیت سے گزرتا ہوں۔

آپ نے دیکھا کہ مشق نور سے کس طرح جسم کی اندر اور باہر سے صفائیاں ہوتی ہیں۔ [illegible] ہیں۔ اس سے پہلے آپ ان لوگوں کے تجربات پڑھ چکے ہیں۔ جنھوں نے اپنے کو انجانی مہکوں اور خوشبوؤں سے معطر پایا۔ ان مشاہدات، تجربات اور احساسات کو پڑھ کر بار بار انسانی عقل سوال کرتی ہے کہ۔

آدم نوری

آخر یہ نور، یہ رنگ، یہ خوشبو، یہ بجلی، یہ حرارت اور یہ مقناطیسیت آدمی میں کہاں سے آئی؟ کیا ہمارے پیکر خاکی کے اندر نورانیت اور روحانیت کا کوئی بے کراں سمندر لہریں مار رہا ہے۔ کیا ہمارا قلب اور دماغ روشنی کا منبع ہے، خوش بو کا سرچشمہ ہے اور برقی مقناطیسیت کا طاقت گھر؟ بے شک ایسا ہی ہے۔ اگر انسانی وجود کی راکھ کو ذرا کریدا جائے تو عالم نور کی چنگاریاں اس میں چمکنے لگتی ہیں۔ ہم عام طور پر اپنے اندر چھپی ہوئی صلاحیتوں، استعدادوں قابلیتوں اور طاقتوں سے بے خبر رہتے ہیں اور بے خبر

رو کر ہی مر جاتے ہیں۔ لاکھ میں چند ہی افراد ایسے ہوں گے جنہیں یہ احساس ہو کہ وہ فقط آدم خاکی نہیں آدم نوری بھی ہیں۔ بے شک قدرت نے آدمی کا پتلا کھنکھناتی ہوئی سیاہ مٹی سے بنایا تھا۔ لیکن اس کالے کلوٹے پتلے میں اس نے نور سرمدی کی ایک ایسی ابدی و ازلی شمع روشن کر رکھی ہے کہ موت کی آندھی بھی اسے گل نہیں کر سکتی۔ اس جسم خاکی کے اندر جو چراغ جل رہا ہے اس کی لو کتنی ہی مدہم سہی تاہم صرف ایک عقل کا اندھا ہی اس کے وجود سے انکار کر سکتا ہے۔

مشق حبسِ نور کے طلبہ اور طالبات کے تجربات اور احساسات کے اہم نکتوں پر ایک مرتبہ پھر نظر ڈالی جائے۔

(۱) یہ مشق اور نصاب و تعمیر و تنظیم شخصیت کی تمام دوسری مشقیں شروع کرنے کے فوراً بعد مشق کرنے کو زبردست لاشعوری مزاحمت اور اندرونی بغاوت کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے اور بہت سے حضرات اسی مرحلے پر مشقوں سے دستبردار ہو جاتے ہیں۔

(۲) ان مشقوں سے اندرونی دنیا کی ہر چیز جوک اٹھتی ہے اور ہم سینے میں جذبات، احساسات، تصورات اور تمثیلوں (تصورات) کی شکل میں جو کچھ چھپائے ہوئے ہیں۔ وہ سب کچھ رفتہ رفتہ ذہن کی سطح پر نمودار ہو جاتا ہے۔

(۳) یہ مشق شروع کرنے کے بعد خیالات بسا اوقات الجھ جاتے ہیں اور خواب گہرے اور پر معنی ہو جاتے ہیں۔ یہ تمام نفس کی بیداری کی علامتیں ہیں، علم النفس کا صرف ایک عالم ہی ان بدلی ہوئی کیفیتوں کو سمجھ سکتا ہے۔

(۴) جب سانس کی مشق کے ذریعے ہیجان آمیز جذبات رفتہ رفتہ خارج ہو جاتے ہیں تو نفس کو عجیب بشاشت اور ہلکے پن کا احساس ہوتا ہے اور آدمی یہ محسوس کرتا ہے کہ اس نے گویا از سر نو جنم لیا ہے۔

(۵) سانس اور توجہ کی مشق جسمانی صحت کی لئے بے حد مفید ہے۔ معدے جگر اور آنتوں پر اس کے صحت مندانہ اثرات پڑتے ہیں۔ ریحی تکالیف (پیٹ پھولنا،

لے سانس بھی آہستہ 93

قبض سوء ہضمی وغیرہ) میں نمایاں افاقہ ہو جاتا ہے۔ آکسیجن کی فراوانی کے سبب خون میں سرخ و سفید ذرات (جو جسمانی صحت کے لئے سنگ بنیاد کی حیثیت رکھتے ہیں) کی فراوانی ہونے لگتی ہے، چہرے پر نکھار آ جاتا ہے۔ آنکھیں روشن ہو جاتی ہیں، نیند گہری اور خوش گوار ہو جاتی ہے۔ آواز میں کشش پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض بری عادتیں (جلق، سگریٹ نوشی اور لکنت) خود بخود چھوٹ جاتی ہیں۔

(۶) S.C.T کے طالب علم کو ہمیشہ یہ حقیقت سامنے رکھنی چاہئے کہ قبض و بسط کے مرحلوں سے گزرنا لازمی ہے۔ قبض و بسط کی حالت پر روشنی ڈالی جا چکی ہے۔

(۷) سانس کی منظم مشق کے ذریعے ہم جو "روح حیات" اپنے اندر جذب کرتے ہیں وہ برقی مقناطیسی توانائی کی طرح محسوس ہوتی ہے۔ مثلاً رگ و پے میں بجلیاں سی دوڑنا، جھٹکے لگنا، گرمی کا احساس، پسینہ آنا، جسم کا جھن جھنانا، سنسناہٹ کا احساس، دماغ پر ضرب سی لگنا۔ یہ محسوس ہونا کہ جسم پر چیونٹیاں سی رینگ رہی ہیں۔

(۸) ان مشقوں سے اصحاب اتنے حساس ہو جاتے ہیں کہ خدا کی پناہ بعض اوقات کپڑے کا چھونا کھلنے لگتا ہے۔

(۹) سانس کی مشق کے زیر اثر جسم پر ذہن کی تحریک سے عجیب عجیب کیفیتیں طاری ہو جاتی ہیں۔ مثلاً یہ کہ میں لمبا اور چوڑا ہوتا جا رہا ہوں یا وزن غائب ہو گیا ہے، یا خلاء میں پرواز کر رہا ہوں یا ہوا میں کہیں معلق ہوں، یا فضا میں تحلیل ہو رہا ہوں، یا یہ کہ میں جسم سے باہر نکل پڑوں گا۔

(۱۰) اگر ترک حیوانات یعنی گوشت، مچھلی اور انڈا چھوڑ کر سانس کی مشق کی جائے۔ تو اس کے اثرات میں سو گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ مشقیں خالی پیٹ کی جائیں تو سبحان اللہ، روزے میں سانس کی مشق کی بدولت نشہ سا طاری ہو جاتا ہے۔ آنکھیں اوپر کو چڑھ جاتی ہیں، آدمی گرد و پیش سے چند لمحے کے لئے غافل ہو جاتا ہے، رگ رگ میں سرور و کیف کی لہریں دوڑنے لگتی ہیں۔

(۱۱) سانس کی مشقوں سے رفتہ رفتہ مکمل ذہنی صحت نصیب ہو جاتی ہے۔ ذہن کی گتھیاں سلجھ جاتی ہیں، دماغ تازہ اور طبیعت چاق و چوبند ہو جاتی ہے۔ حافظہ بہتر ہونے لگتا ہے، جذباتی دباؤ گھٹ جاتا ہے، اعصاب تناؤ (جیسے ستار کے تار سے ہوتے ہیں) سے آزاد ہو جاتے ہیں۔ مشق تنفس نور کرنے والا، دل و دماغ کی کشمکش سے نجات پا کر حقیقت پسندانہ نظر سے زندگی کا جائزہ لینے کے قابل ہو جاتا ہے، سکون قلب پیدا ہو جاتا ہے، کبھی کبھی انجان خوشی کے پھول سینے میں کھلنے لگتے ہیں، طبیعت نازک ہو جاتی ہے۔

(۱۲) ان مشقوں کے ذریعے اکثر حضرات کو یہ بھی نادر تجربہ ہوتا ہے کہ میں بیک وقت دو جگہ موجود ہوں۔ آنکھیں بند ہوتے ہی نئے نئے مناظر سامنے آتے ہیں اور بہت سے لوگوں میں بے غرض مذہبی رجحان اور روحانی ادراک پیدا ہو جاتا ہے۔

(۱۳) جن لوگوں کے مزاج میں شعریت ہوتی ہے۔ ان کی موزوں طبعی میں اور اضافہ ہو جاتا ہے۔ مختصر یوں سمجھئے کہ جس شخص میں جس قسم کا جوہر چھپا ہوا ہوتا ہے اس کے اظہار کے امکانات بڑھ جاتے ہیں اور تخلیقی صلاحیتیں بیدار ہونے لگتی ہیں۔

(۱۴) نفسی جسمی امراض میں یہ مشقیں نفس اور جسم دونوں کے لئے بے حد فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں (تفصیلات آپ پڑھ ہی چکے ہیں۔)

(۱۵) نورانی سانس (کی مشق) کے بعض طلبہ کو پراسرار خوشبوؤں اور اجنبی مہک کا احساس ہوتا ہے۔

(۱۶) سانس کی جاروب کشی سے نفس اس قدر صاف شفاف ہو جاتا ہے کہ ''احمد سلیم لاہور نے دیکھا کہ'' ایک اور احمد سلیم ان کے نفس کے اندر گھسا بیٹھا ہے۔

(۱۷) جب سانس کھینچنے اور خارج کرنے میں نور کی آمد شد کا تصور پختہ ہو جائے تو نس نس سے روشنی کے چشمے پھوٹنے لگتے ہیں یہ محسوس ہوتا ہے کہ ہم بجائے خود مجسمۂ رنگ و نور ہیں، سر تا پا روشنی ہیں۔ سانس اندر کھینچتے ہی جسم کے اندر برقی قمقمے سے

جگمگانے لگتے ہیں۔ نفس کی تاریک کوٹھڑی منور ہو جاتی ہے، دل و دماغ میں چاند سورج سے طلوع ہو جاتے ہیں۔

(۱۸) روشنیوں کے ساتھ طرح طرح کے رنگ نظر آتے ہیں۔ سرخ، زرد، نیلا، بنفشی، سیاہ وغیرہ وغیرہ گویا انسانی روح پر قوس قزح جگمگانے اور شفق مسکرانے لگتا ہے

(۱۹) استغراق کی حالت میں طرح طرح کی شکلیں نظر آتی ہیں۔ یہ گمان ہوتا ہے کہ ہم روحوں سے ملاقات کر رہے ہیں۔ نہ صرف یہ کہ طرح طرح کے جلوے نظر آتے ہیں بلکہ سماعت کی حس اس قدر چوکنی ہو جاتی ہے کہ نہ سنائی دینے والی آواز بھی سنائی دے جاتی ہے۔

یہ فقط شورش ہوا تو نہیں
کوئی مجھ کو پکارتا تو نہیں

غیبی آوازیں

گلزار احمد کا بیان ہے کہ:

میں آج کل حسب ہدایت مشق تنفس اور تصور پر عمل کر رہا تھا۔ عجیب بات یہ ہے کہ مجھے غیبی آوازیں سنائی دیتی ہیں جیسے کوئی مجھے پکار رہا ہے۔ مگر پکارنے والا اور آواز دینے والا نظر نہیں آتا اس ناقابل یقین تجربے کے علاوہ (۱) سچے خواب آنے شروع ہو گئے۔ (۲) دل سے لگاتار چکی چلنے کی آواز آتی ہے۔[۱] (۳) جس منظر کا تصور کروں گویا وہ ہو بہو مجسم ہو جاتا ہے۔ (۴) پراسرار آوازوں کے ساتھ جسم میں روشنی کی لہریں بھی رواں دواں ہو جاتی ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ روشنی اور آواز ایک ہی تصویر کے دو رخ ہیں۔

ان کو دیکھا کہ گفتگو کر لی ایک شے ہیں تجلی و آواز[۲]

۱ یہ علامت قلب کی بیداری کی علامت ہے۔
۲ جا بجا شعروں کا اضافہ اس شاعر نے کیا ہے جو میرے اندر چھپا بیٹھا ہے۔

امارہ، لوامہ، ناطقہ

خالص نفسیاتی نقطۂ نظر سے انفراد کا وجود صرف اتنا ہے کہ بعض اوقات جذبات دباؤ اور لاشعور (دل و دماغ) کی کشمکش کے سبب، انسان کی مرکزی شخصیت کا ایک حصہ مرکز سے باغی ہو کر اپنی آزادی اور خود مختاری کا اعلان کر دیتا ہے۔

اس افتراقِ شخصیت (ذہنی بٹوارے) کو نفسیات کی اصطلاح میں Schizophre, nia کہتے ہیں۔ یوں کہئے کہ "شیزوفرینیا" کا مریض دو حصوں میں بٹ کر رہ جاتا ہے۔ شخصیت کا عقلی حصہ اور شخصیت کا جذباتی حصہ! بنیادی طور پر ان دونوں حصوں کا وجود ذہنی صحت مندی اور دماغی ترقی کے لئے مفید ہے۔ کیونکہ شخصیت کے ان دو حصوں کے ٹکراؤ سے ہی انسانی شعور کو پختگی نصیب ہوتی ہے۔ انسانی شخصیت کا عقلی حصہ یعنی اس کا شعور لاشعوری خواہشوں کے طوفان اور ہیجانوں پر غالب آنے کی کوشش میں مزید استحکام حاصل کرتا ہے۔ اس طرح نظر میں وسعت، فکر میں گہرائی اور ذہن میں بلوغ پیدا ہوتا ہے۔ اگر عقل و جذبات (دل و دماغ) اور شعور کے اس تصادم کو ختم کر دیا جائے تو آدمی مشین بن کر رہ جائے۔ اس کی تمام تخلیقی صلاحیتیں ٹھٹھر جائیں اور وہ حیوانی سطح کی طرف لوٹ جائے۔ قدیم علم النفس[1] میں، نفس امارہ، نفس لوامہ، نفس ناطقہ اور نفس مطمئنہ کا ذکر کیا گیا ہے۔ نفس امارہ، سر بہ سر حیوانی جبلتوں پر مشتمل ہے۔ اس کا صرف ایک مقصد ہوتا ہے یعنی لذت کا حصول! اشتہا اور شہوت، نفس امارہ کی نمایاں خصوصیات ہیں۔ معدے کی بھوک ہو یا جنس کی بھوک، دونوں زندہ رہنے کے لئے ضروری ہیں۔ اس طرح نفس امارہ زندگی کو قائم و برقرار رکھنے کی جدوجہد میں شہوت و اشتہا کی تکمیل کے ذریعے اہم حصہ لیتا ہے۔ جب تک نفس امارہ کی مانگ (لذت طلبی) اعتدال کی حد میں رہتی ہے۔ زندگی کو کوئی گزند نہیں پہنچتی، جب لذت طلبی یعنی معدے اور جنس کی خواہشیں حد سے گزر کر جسم و جان کے لئے خطرہ بننے لگتی ہیں تو "نفس لوامہ" حرکت میں آ کر نفس امارہ کو اس کی

[1] ہمارے حکماء اور دانشور حضرات علم النفس کو "علم الاخلاق" بھی کہتے تھے۔

لذت کوشیوں اور عشرت طلبیوں پر ملامت کرنے لگتا ہے۔ نفس لوامہ کہتے ہیں، ملامت کرنے والے اور روک ٹوک کرنے والے نفس کو...... ! ضمیر درحقیقت نفس لوامہ ہی کا ایک مظہر اور نمائندہ ہے۔ نفس لوامہ (ضمیر) نفس ناطقہ سے روشنی حاصل کرتا ہے۔

نفس ناطقہ عقل و حکمت سے آراستہ ہے، یہ خیر و شر میں امتیاز کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یعنی یہ کام مفید ہے اور وہ مضر ہے۔ زندگی کا یہ رخ روشن ہے اور وہ تاریک، مزید برآں خیر و شر میں امتیاز کرنے اور نیکی بدی کو پرکھنے کی دلیلیں بھی نفس ناطقہ ہی فراہم کرتا ہے۔ نفس امارہ کی ناہنجاریوں کے خلاف نفس لوامہ کا رد عمل جتنا تیز اور شدید ہوگا، نفس ناطقہ کو اتنی ہی تقویت حاصل ہوگی۔ نفس امارہ ہر قیمت پر حیوانی تقاضوں کی تکمیل چاہتا ہے۔ اگر زہر بھی لذیذ ہو تو وہ پی لے گا۔ نفس لوامہ ان مضرت رساں خواہشات کے خلاف نکتہ چینی، ملامت اور روک ٹوک کی مہم جاری رکھتا ہے اور نفس ناطقہ عقل و حکمت کی روشنی میں نفس امارہ کی سرگرمیوں کی حدیں اور پیمانے مقرر کرتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک شخص بے تحاشا عیاشی کرتا ہے، بے تحاشا عیاشی جسم و جان یعنی تندرستی اور من ورتی کے لئے نقصان رساں ہے۔ نفس امارہ کو اپنی عیش کوشیوں اور سرمستیوں میں ان نقصانات کی پروا نہیں۔ لیکن نفس ناطقہ کی گرفت مضبوط ہے اور نفس لوامہ کی ملامت شدید! ظاہر ہے کہ ان حالات میں روک ٹوک کے سامنے نفس امارہ من مانی نہیں کر سکتا۔ نفس ناطقہ کی حقیقت اس شہسوار کی سی ہے جو سرکش گھوڑے پر نشست کرنے کے باوجود سواری پر گرفت مضبوط رکھے اور جانور کو بے قابو نہ ہونے دے۔ جب نفس امارہ، نفس لوامہ اور نفس ناطقہ کے عمل میں توازن پیدا ہو جاتا ہے۔ یعنی انسان اپنی جبلی خواہشات میں اعتدال کے راستے پر گامزن ہو جاتا ہے تو "نفس مطمئنہ" وجود میں آتا ہے یعنی سکون قلب اور نشاط خاطر کی کیفیت! سکون قلب نشاط خاطر اور اطمینان نفس کے لئے ضروری ہے کہ نفس امارہ کی خواہشات صرف اسی حد تک پوری کی جائیں کہ زندگی گزند سے محفوظ رہ کر ترقی کر سکے۔ امارہ، لوامہ، ناطقہ اور مطمئنہ یہ سب انسانی ذات کی مختلف شاخیں ہیں۔

انسانی انا، (یعنی میں، میں ہوں) کیا ہے؟ اس گتھی کو اب تک کسی نے سلجھایا نہیں۔ ان سطور کو لکھنے والا میں یعنی رئیس امروہوی ہوں خود رئیس امروہوی کیا ہے۔ یہ مجھے نہیں معلوم، گفتگو شروع ہوئی تھی۔

نہیں معلوم کون شخص ہوں میں
اور کس شخص کی طلب میں چلا؟

افتراق شخصیت یعنی ذاتی بٹوارے سے! اور سلسلۂ گفتگو چلتے چلتے نفس امارہ سے نفس مطمئنہ تک دراز ہوگیا۔ خیر یہ بھی اچھا ہوا، نفس کے حالات مظاہر اور اس کے مختلف پہلوؤں پر جتنی بار گفتگو کی جائے مفید ہی ثابت ہوگی۔ خیر عرض کرنا یہ ہے کہ جب انا سے اس کا ایک حصہ باغی اور سرکش ہوکر آزادی اور خودمختاری کا اعلان کردیتا ہے گویا اصل شخصیت کے درخت میں ایک نیا شخص، ننھا پھوٹ آتا ہے۔ نفسیات کی روشنی میں اس نئے شخصی ٹلنے کو "ہمزاد"[1] کہتے ہیں۔ نفسیات نے ہمزاد کی جو تعریف کی ہے وہ "سپرنارمل ازم" (خارق العادات) کے طلبہ کو مطمئن نہیں کرسکتی۔ سپر نارمل ازم کا نقطہ نظر یہ ہے کہ ہمزاد، انسانی شخصیت کا کوئی کٹا ہوا خودمختار حصہ نہیں، بلکہ ایک الگ مستقل وجود ہے۔ عجیب بات یہ ہے کہ سانس کی مشق کرنے والے بعض حضرات کو بھی کبھی ذوب جانے کی حالت میں "ہمزاد" کی جھلک نظر آجاتی ہے۔

ارشاد احمد لکھتے ہیں

رمضان المبارک کے آغاز کا ذکر ہے کہ میں صبوحی (صبح کی مشق تنفس نور) کے بعد اٹھ کر آئینہ دیکھنے لگا۔ اپنی پرچھائیں میں کچھ حرکت ہوئی میں نے غور سے دیکھا تو گھبرا کر آئینہ رکھ دیا۔ کیونکہ مجھے آئینے میں اپنے علاوہ ایک اور شکل بھی نظر آرہی تھی۔ دوسرے روز پھر "صبوحی" کے بعد آئینہ دیکھا تو یہی حیران کن نظارہ سامنے تھا۔ یعنی مجھ ہی جیسا ایک ارشاد احمد بیگ سامنے آئینے میں کھڑا تھا۔ اس کے بعد میرا یہ معمول بن گیا

[1] یہ تمام مباحث اپنے مقام پر چھیڑے جائیں گے۔ (ان شاء اللہ)

کہ صبح کی مشق تنفس نور کے بعد آئینہ دیکھتا لیکن اب طریقہ بدل دیا ہے۔ اب آئینہ بینی کے بجائے میں مشق کے بعد دروازہ بند کرلیتا ہوں اور میری پچھلی طرف جو روشندان ہے۔ اس کے سامنے دیوار کے قریب بیٹھ جاتا ہوں، دیوار پر میرا سایہ نمودار ہوجاتا ہے اور میں آپ کے تصور کے ساتھ سایہ کو تکتا رہتا ہوں، سایہ میرے سامنے آکر بیٹھ جاتا ہے، میں کہتا ہوں کہ کھڑے ہوجاؤ کھڑا ہوجاتا ہے۔ مگر پوری طرح میرا کہنا نہیں مانتا، کبھی کبھی غائب بھی ہوجاتا ہے، جب کسی کام کو کہتا ہوں (غالباً کوئی کام کرنا نہیں چاہتا) میں نے اب تک آپ کو اس تجربے سے مطلع نہیں کیا تھا، اندیشہ یہ تھا۔ مبادا! آپ منع کردیں اور ترک حکم صادر فرمادیں۔ مگر میں اس عمل کو ترک کرنا نہیں چاہتا، مجھے اس میں بڑا سکون ملتا ہے، یہ تجربہ بہت دلچسپ ہے۔

ارشاد بیگ صاحب بھی کبھی آنکھیں بند کرکے میرا تصور بھی کرتے ہیں۔ یعنی رئیس امروہوی ان کے سامنے موجود ہے۔ لکھتے ہیں کہ آنکھیں بند کرتے ہی آپ کا باطنی وجود سامنے موجود سامنے آجاتا ہے۔ آپ کی آنکھیں بے حد چمک دار ہیں بعض اوقات ڈر جاتا ہوں!

سبز آنکھ

محمد رمضان (لورالائی بلوچستان) اپنے خط مورخہ ۳۰ جنوری ۱۹۷۱ء میں لکھتے ہیں کہ میں نے ۱۰ جنوری ۱۹۷۱ء سے مشقیں شروع کردی ہیں۔ مشقوں سے اب تک حسب ذیل نتیجے اخذ کیے ہیں۔

(۱) مجھے محسوس ہوتا ہے کہ ایک اور رمضان یعنی میرا ہمزاد میرے پیچھے بیٹھا ہے۔ اکثر رات کو مشق تنفس نور کے وقت اور دوران بھی ہمزاد میرے قریب آکر بیٹھ جاتا ہے۔ پریشان کن خواب آنے بند ہوگئے ہیں، باطن پر نظر ڈالنے سے اپنے اندر نور ہی نور نظر آتا ہے۔ خصوصیت کے ساتھ دل و دماغ تو بالکل جگمگانے لگتے ہیں۔ مشق تنفس نور شروع کرنے کے تیسرے دن ہی نور کا تصور پختہ ہوگیا۔ ایک دن جب مشق تنفس نور کر

رہا تھا تو ایک سبز آنکھ خود بخود سامنے آ گئی۔ پھر اس سبز آنکھ سے نیلی سی روشنی پھوٹ کر نکلی اور تمام سفید روشنی پر چھا گئی۔ اس کے دل و دماغ میں زرد رنگ کی جتنی روشنی تھی، وہ نیلی، پیلی، سنہری دھوپ کی طرح نظر آنے لگی۔ آج شب جب مشق تنفس نور شروع کی تو سبز آنکھ کے بجائے سفید آنکھ سامنے آ گئی جس سے روشنی کا چشمہ بہہ رہا تھا۔ اب بھی کبھی ایسا لگتا ہے کہ دماغ کی روشنی آنکھوں سے نکل رہی ہے۔ یعنی دماغ اور آنکھ کے درمیان باقاعدہ راستہ بن گیا جس سے روشنی سفر کرتی ہے۔

ڈراؤنے چہرے

خالد محمود (خط ۲۸/ستمبر ۱۹۷۰ء) رقم طراز ہیں:

بیماری کے سبب مشق تنفس نور ترک کر دی تھی۔ اب تقریباً سوا مہینے کے تعطل کے بعد ۲۰/ستمبر کو دوبارہ مشق تنفس شروع کی ہے۔ اندیشہ یہ تھا کہ اتنی مدت کے بعد از سر نو مشق شروع کی ہے۔ یقیناً ذہن پر بکثرت غیر ضروری خیالات حملہ کر کے مشکل بنا دیں گے، لیکن یہ اندیشے باطل ثابت ہوئے۔ مشق کرتے آٹھ دس منٹ صرف پانچ چھ خیالات ذہن میں آئے۔ البتہ پرسوں رات جب میں مشق تنفس نور کے تین چکر پورے کر چکا تو عجیب و غریب خوف ناک شکلیں نظر آنے لگیں، دہشت سے رونگٹے کھڑے ہو گئے۔ میں نے ایسے ڈراؤنے چہرے کبھی نہیں دیکھے تھے، قریب تھا کہ گھبرا کر آنکھیں کھول دوں یا چیخنے لگوں کہ اچانک آپ مجھے یہ تلقین کرتے نظر آئے کہ ان سے مت ڈرو۔ اس تلقین کا اثر یہ ہوا کہ میں فوراً ہی نارمل ہو گیا اور باقی دو چکر معمول کے مطابق کیے۔ ایسا واقعہ اس سے قبل کبھی پیش نہیں آیا تھا۔ درخواست یہ ہے کہ اس حیرت انگیز مشاہدے کی توجیہ فرما دیں۔ کیا آئندہ بھی یہ عجیب و غریب شکلیں نظر آئیں گی؟

محمد رمضان صاحب (لورالائی) کا تصور نور تین روز ہی میں پختہ ہو گیا۔ تعجب انگیز واقعہ ہے جو کبھی کبھی کسی کسی کے ساتھ ظہور پذیر ہوتا ہے، بالعموم سانس (یا مراقبے) کی مشق میں نور کا تصور تین سے چھ مہینے تک ورنہ ایک سال میں پختہ ہوتا ہے۔ وہ بھی

جب کہ مشقیں پابندی کے ساتھ کی جائیں، اور بعض حضرات تو آخر وقت تک تصور نور کے سلسلے میں ڈھلمل یقین رہتے اور تنگ آ کر مشق و ریاضت ہی ترک کر دیتے ہیں۔

بھاری پتھر تھا چوم کر چھوڑا

خالد صاحب کو اندیشہ تھا کہ مشق میں ادھر ادھر کے خیالات بکثرت آئیں گے۔ لیکن سوا مہینے کے تعطل کے بعد جب مشق شروع کی تو خیالات کی رفتار سست پڑ گئی۔ حالانکہ ایسا نہیں ہونا چاہیے تھا۔ امر واقعہ یہ ہے کہ ہر شخص کی ذہنی بناوٹ دماغی ساخت اور اندرونی صلاحیتیں ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں اس راہ میں ہر شخص کا تجربہ الگ ہوتا ہے۔

یارب یہ مشق کیا بلا ہے؟
ہر شخص کا تجربہ نیا ہے

خالد صاحب جب ڈراؤنے چہرے سے گھبرا کر مشق ترک کرنے پر تیار ہو گئے تو انہیں میری شبیہ تلقین کرتی نظر آئی کہ مت ڈرو۔ خالد صاحب (لاہور) میں مقیم ہیں اور میں فقیر کراچی میں! درمیان میں بارہ سو میل کا فاصلہ ہے۔ پھر انہیں جو کچھ نظر آیا وہ کیا تھا۔ درحقیقت ذہن کی دنیا میں دو آدمیوں کے درمیان، جو ایک ہی سلسلے سے تعلق رکھتے ہوں روحانی رابطہ پیدا ہو جایا کرتا ہے۔ اس "روحانی" رابطے کو Rapport کہتے ہیں۔ خالد صاحب کے ساتھ جو کرشمہ گزرا اسی روحانی رابطے کے سبب!

حبیب احمد خان کی رپورٹ (نومبر ۱۹۷۰ء) کا یہ حصہ بھی قابل مطالعہ ہے۔ کہتے ہیں کہ:

یہ بات بہت حوصلہ افزا ہے مشق تنفس کے درمیان جب توجہ ایک نقطے پر مرکوز ہو جاتی ہے۔ کسی نہ کسی ایسے شخص کی جھلک دکھلائی دے جاتی ہے، ماضی میں مجھ سے جس کا قریب یا دور کا تعلق رہا ہے۔

نفس مطمئنہ

روح کی حقیقت سے ہم لوگ آج تک بے خبر ہیں۔ اغلب یہ ہے کہ جب تک انسانی وجود جسم کا غلاف چڑھا ہوا ہے۔ روح کے رمز اور روحانیت کے اسرار نگاہوں سے اوجھل رہیں گے۔ البتہ نفس مطمئنہ کی حیثیت، نوعیت اور حالت علم میں آ سکتی ہے۔ نفس مطمئنہ انسانی نفس کا سب سے افضل اور اعلیٰ حصہ ہے۔ جب نفس امارہ (تشریح کی جا چکی ہے) کی سرگرمیوں پر نفس ناطقہ پوری طرح غالب آ جاتا ہے اور حتیٰ جذبات جبلت کی آندھیوں میں عقل کا چراغ بھرپور روشنی دینے لگتا ہے تو نفس پر اطمینان و سکون کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ دل کے دریچے روحانی دنیا کی طرف کھل جاتے ہیں۔ سانس کی مشقیں اس کیفیت کو بروئے کار لانے کے سلسلے میں بے حد معین اور مفید ہیں۔

قاسم جلال (بہاول پور) کے ایک باشعور نوجوان اور فن شعر میں میرے شاگرد ہیں۔ مئی ۱۹۷۰ء کے ایک خط میں لکھتے ہیں کہ:

پہلے خط میں آپ نے دل و دماغ کی کیفیتوں کے بارے میں استفسار کیا تھا، کیفیت یہ ہے کہ جذباتی کشمکش بہت حد تک ختم ہو چکی ہے۔ پہلے زبان کھولتے اور گفتگو کرتے ڈر لگتا تھا۔ جھجک ہوتی تھی، اب ہر موضوع پر بلا تکان گھنٹوں بول سکتا ہوں۔ جذبات رفع ہونے سے "عقلیت" کا رجحان نمایاں ہو رہا ہے (یعنی نفس ناطقہ کی قوت میں اضافہ ہو رہا ہے۔) بڑی سرگرمی سے فلسفے اور نفسیات کا مطالعہ کر رہا ہوں۔ دل کی جگہ دماغ نے لے لی ہے۔ جناب محمد تقی[1] کی کتاب "روح اور فلسفہ" نیز اسی موضوع پر دوسری کتابیں پڑھ کر ذہن ایسے نظریات سے منحرف اور متنفر ہو گیا ہے۔ جن سے نوع انسانی تباہی کے کنارے جا لگی ہے۔ شاعری میں بھی عقلیت پسندی کا رجحان نمودار ہو رہا ہے۔ دنیا جسے کبھی میں دارالمحن (دکھوں کا گھر) سمجھا کرتا تھا۔ اب:

[1] میرے منجھلے بھائی سید محمد تقی جن کی کتاب "منطق فلسفہ سائنس" قابل مطالعہ ہے۔

دنیا بھی اک بہشت ہے اللہ رے کرم
کن نعمتوں کو حکم دیا ہے جواز کا

ہر چیز اور ہر واقعے سے دلی مسرت، سکون قلب اور نشاط خاطر کی تحریک پیدا ہو جاتی ہے۔ پیر و مرشد[1] آپ کی بتلائی ہوئی مشقوں سے میرے اندر واقعی وہ کیفیت جاگ رہی ہے۔ جو ہر حسن، ہر رنگ اور ہر خوشبو ہوتی ہے۔ جمیل مناظر سے لطف اندوزی کی صلاحیت میں نمایاں ترقی ہوئی ہے، کسی نادیدہ قوت کی موجودگی کا احساس اکثر ہوتا ہے۔ جب کمرے میں تنہا ہوتا ہوں تو ایسا لگتا ہے کہ میرے علاوہ یہاں کوئی اور بھی موجود ہے۔ اس طرح جب کسی منظر پر نظر پڑتی ہے تو اس نادیدہ قوت کے وجود کا احساس اور شدید ہو جاتا ہے اور قلب پر پر اسرار الہامات نازل ہونے شروع ہو جاتے ہیں، اور ایسے گہرے معانی کا انکشاف ہوتا ہے جسے "لفظ" کے ذریعے بیان کرنا مشکل ہے گویا وہ نادیدہ قوت مجھ سے مخاطب ہے۔ کچھ کہہ رہی ہے؟ کیا کہہ رہی ہے یہ بتانا مشکل ہے۔

[illegible]
کس شخص سے ہم سخن ہیں ہم لوگ

اس وقت کیف و سرور کا عجیب عالم ہوتا ہے۔ دل چاہتا ہے کہ قریب جا کر اس قوت کو دیکھوں، چھوؤں اور درد دل عرض کروں۔ یہ خواہش بے حد شدید ہوتی ہے اور سطحی جذباتیت سے ماوراء۔ بخدا! وہ قوت مقناطیس کی طرح اپنی طرف کھینچتی ہے اور جب اس کے دیدار میں ناکامی ہوتی ہے تو سینے میں اشتیاق کی آگ بھڑک اٹھتی ہے۔ روح اضطراب کی بھٹی میں جلنے لگتی ہے۔ جسم پر اضمحلال طاری ہو جاتا ہے میں ہی زمان و مکان کی وسعتوں میں تنہا ہوتا ہوں اور تنہائی کی حالت اس قدر گہری اور بے پناہ ہوتی ہے کہ بیان نہیں کرسکتا، یہ ایک بے خودی کی سی کیفیت ہے اور اس بے خودی میں چشم

[1] یہ سب [illegible] کا حسن ظن ہے۔

باطن ایسے ایسے منظر دیکھتی ہے جس کا بحالت خودی (آگہی) تصور بھی نہیں کیا جا سکتا۔ سربلند پہاڑ، گہری وادیاں، گھنے جنگل، طوفانی دریا، وسیع ریگ زار، غرض پوری دنیا پیش نظر ہوتی ہے اور میں ہر نظارے کو الگ الگ دیکھ سکتا اور ایک دوسرے سے ممتاز کر سکتا ہوں۔ یہ کیفیت اس طرح روح میں سرایت کر سکتی ہے کہ موسیقی سنتا ہوں تو زرد رنگ کے ریگستان نظر آتے ہیں، جن میں زرد رنگ کے بگولے گرم سفر ہوتے ہیں۔

جب گھنے جنگلوں کی صف آئی
اک بگولہ مرے عقب میں تھا

کبھی سرما کی سرد راتوں میں پہنچ جاتا ہوں۔ کبھی گرما کی تپتی ہوئی دوپہروں کا لطف اٹھاتا ہوں۔

مرزا محمد سلیم بیگ (رحیم یار خان) کا بیان (بذریعہ خط دسمبر ۱۹۶۸ء) قابل ملاحظہ ہے:

میں نے آپ سے اس سے پہلے کہا تھا کہ نقش نور (اور مراقبہ نور) کی مشقیں میں نے ۱۷/ستمبر ۱۹۶۸ء سے شروع کی تھیں۔ پچھلے جمعہ (۲۰.۱۲.۱۹۶۸ء) کو واقعہ یہ ہوا کہ میں نقش نور کی مشق کر رہا تھا آنکھیں بند تھیں، یکایک محسوس ہوا کہ میری آنکھوں کے سامنے ایک سیاہ رنگ کی تختی آ گئی جو تقریباً ۲/۱ فٹ لمبی اور قریب قریب ایک فٹ چوڑی ہے اور اس نورانی تختی پر سنہرے لفظوں میں کلمہ شریف لکھا ہوا ہے۔ کلمہ شریف دیکھ کر دل پر عجب ہیبت اور عظمت طاری ہو گئی۔ کلمۂ شریف کے الفاظ اس قدر نورانی تھے کہ آنکھیں چکا چوند ہوئی جاتی تھیں، اس وقت ناقابل قیاس اور ناقابل بیان حالت طاری تھی۔ آنکھیں بدستور بند ہیں۔ اور واضح الفاظ میں کلمہ شریف پڑھ رہا ہوں۔ الفاظ سے نکلنے والی روشنی کافی تیز ہے۔ اس روشنی سے چکا چوند ہو کر آنکھیں کھول دیں۔ پھر چند لمحے بعد آنکھیں بند کر کے دوبارہ کوشش کی تو ناکام رہا۔ کلمہ شریف نظر نہ آیا۔ اب بھی جب اس تجربے کے بارے میں سوچتا ہوں جسم میں سنسنی سی دوڑ جاتی ہے۔ اس کا ذکر میں نے کسی سے نہیں کیا، صرف آپ کو لکھ رہا ہوں۔

خالدہ رفعت (خط مورخہ ۲۷/دسمبر ۱۹۷۱ء) نے اپنے تاثرات اس طرح بیان کئے ہیں کہ:

بہرحال آپ کی ہدایتوں کی مکمل پابندی کر رہی ہوں، تمام وقت باوضو رہتی ہوں مشقیں اور وظیفہ بھی جاری ہے۔ آپ نے رجب کی ہر جمعرات کو گلاب کے پھول رکھنے اور عطر حنا لگانے کی ہدایت کی تھی۔ کیا شعبان میں اس کی پابندی کروں، رجب کے مہینے سے دن میں بھی عجیب عجیب سے منظر ظہور پذیر ہو رہے ہیں۔ اکثر نماز پڑھتے میں ایسا نظر آتا ہے جیسے جانماز پر روشنی ہو رہی ہے۔ سفید سفید سی روشنی! اسی طرح وظیفے کے دوران سفید سفید روشنی کے قطرے جانماز پر گرتے محسوس ہوتے ہیں، ساتھ ہی ایک بزرگ و محترم ہستی کی موجودگی کا احساس ہوتا ہے۔ کئی کئی بار ایسا ہوا کہ نورانی پرچھائیں آتی دکھائی دیں۔ پھر ایک بزرگ مجسم نظر آئے جن کے ہاتھ میں تسبیح تھی۔ جب تک میں وظیفہ پڑھتی رہی ایسا لگتا رہا کہ وہ بھی میرے قریب بیٹھے وظیفہ پڑھ رہے ہیں۔ وظیفہ کے بعد [illegible] تو معلوم ہوا کہ جب وہ بزرگ جا رہے ہیں۔ میں نے تصور ہی تصور میں ان سے دعا کے لئے کہا تو جاتے جاتے رک گئے۔ دعا کی درخواست عاجزانہ تین چار بار پیش کی تو انہوں نے دعا کے لئے ہاتھ اٹھا دیئے، پھر مجھے اپنے سر پر ان کا دستِ شفقت محسوس ہوا۔ یہ سارے واقعات عالم بیداری میں پیش آئے۔ ایک اور تجربہ عرض کرنے کے قابل ہے۔ ۲۷/رجب کی شب میں کوئی دو بجے کا عمل ہوگا۔ میں نماز پڑھ رہی تھی کہ یکایک پوری جانماز پر روشنی بکھر گئی، یہ روشنی قطروں کی صورت میں برس رہی تھی۔ میں روشنی پر توجہ کے بغیر نماز میں مصروف رہی۔ سلام کے بعد اچانک باطنی طور پر معلوم ہوا کہ کمرے میں تین چار ہستیاں موجود ہیں۔ ادھر جانماز پر روشنی کی بارش، ادھر کمرے میں نادیدہ مخلوق کے وجود کا احساس الغرض عجب کیفیت تھی۔ کئی بار اس خیال یا احساس کو دل سے نکالنا چاہا، مگر ناکام رہی، میں نے پوری توجہ کے

ساتھ درود شریف پڑھنا شروع کر دیا۔ پڑھتے پڑھتے غنودگی کی حالت طاری ہوگئی مشکل سے چھ سات منٹ اونگھی ہوں کہ آنکھیں کھل گئیں۔ اب کمرہ خالی تھا اور میں تنہا، شاید میری غنودگی کے عالم میں وہ مقدس ہستیاں وہاں سے رخصت ہوگئی تھیں۔ ازراہ کرم آپ اس کے بارے میں ضرور تحریر کریں وہ میرا وہم تھا یا حقیقت۔ اگر حقیقت تھی تو مقدس ہستیاں کون ہوسکتی ہیں؟ اس زمانے میں ایک بار مشق کرتے ہوئے دل پر قرآن پاک کی مختلف سورتیں کندہ نظر آئیں۔ جن میں صرف ایک چھوٹی سی آیت پڑھ سکی، وہ آیت تھی "یارب اغفرلی" اس دن سے اب تک خود بخود دل چاہتا ہے کہ برابر اس آیت کو پڑھتی رہوں۔ نماز کے بعد تو "رب اغفرلی" پابندی سے پڑھتی ہوں۔ دل و دماغ کی عجیب کیفیت ہے، کسی سے بات کرتی ہوں تو خود بخود اندازہ ہو جاتا ہے کہ ان کا کیا جواب ملے گا؟ اس طرح کوئی خاموش بیٹھا ہو تو ایسا لگتا ہے میرا تصور اس کے اندرونی خیالات کو پڑھ رہا ہے۔ اسی طرح دماغ جب "سوچ" میں اٹک جاتا ہے تو خود بخود اس معمے کا حل معلوم ہو جاتا ہے، کسی کو دیکھتے ہی اندازہ ہو جاتا ہے کہ اس کا ظاہر و باطن کیسا ہے؟ اسی طرح بہت سی باتوں کا وجدانی طور پر علم ہو جاتا ہے۔ خالدہ رفعت کے اس بیان سے ایک نئی بحث کا دروازہ کھلا، یہ بحث ہے باطنی حس کی!

☆☆☆

گیارہویں حس

پانچ ظاہری حسیں ہیں اور پانچ باطنی حسیں، ظاہری حواس خمسہ (باصرہ، سامعہ، لامسہ، ذائقہ، شامہ) کے فرائض تو ہمیں معلوم ہی ہیں۔ باصرہ کا کام دیکھنا ہے، سامعہ کا سننا، لامسہ کا فریضہ چھو کر کسی چیز کی کیفیت معلوم کرنا، ذائقہ کا چکھ کر، شامہ کا سونگھ کر جہاں تک باطنی حواس خمسہ (واہمہ، مصورہ، متخیلہ، حافظہ اور حس مشترک) کا تعلق ہے تو وہم کا کام یہ ہے کہ وہ کسی تصور اور خیال دونوں چیزوں کو ملا کر تیسری چیز کو وجود میں لے آئے۔ مثلاً آپ نے سونا بھی دیکھا ہے، پہاڑ بھی۔ ان دونوں چیزوں کا خیال تصور کی شکل میں حافظے کے اندر موجود ہے۔ تصور کا تعلق حس مصورہ سے ہے خیال کا حس متخیلہ سے۔ وہم ہی کی کارگزاری یہ ہوگی کہ وہ سونے اور پہاڑ (دونوں الگ الگ چیزیں ہیں) کے خیال اور تصور کو (کہ حافظے میں موجود ہیں) جوڑ کر "سونے کے پہاڑ" کا تصور پیدا کر دے۔ حس مشترک وہ حس ہے جو مختلف حواس کے عمل میں رابطہ پیدا کرتی ہے۔ ظاہری اور باطنی حواس خمسہ کی اصل حقیقت اب تک واضح طور پر معلوم نہیں ہوسکی۔ اس سلسلے میں جو کچھ کہا جاتا رہا ہے وہ بیشتر قیاسوں اور مفروضوں پر مبنی ہے۔ کوئی ٹھوس بات نہیں، ان اندر اور باہر کی دس حسوں کے علاوہ انسان میں اور حسیں بھی ہیں، مثلاً چھٹی حس کہ در حقیقت گیارہویں حس ہے۔ اس گیارہویں حس کے ذریعے ہم ایسی چیزوں کو معلوم کرتے ہیں جو حواس خمسہ کی سطح سے بلند ہیں۔ چھٹی حس کو ادراک ماورائے حواس (E.S.P) Extra Sensory Perception بھی کہتے ہیں۔ مثلاً خالدہ رفعت کی یہ صلاحیت کہ "جب کسی سے بات کرتی ہوں تو خود بخود اندازہ ہو جاتا ہے کہ کیا جواب ملے گا۔"

چھٹی حس کے ذریعے ہم ایسے حقائق کو بھانپ لیتے ہیں جو ظاہری آنکھ سے نظر نہیں آتے۔ مثلاً فلاں شخص سے نفع کی توقع ہے یا نقصان کی؟ حدس اور فراست کا تعلق بھی چھٹی حس سے ہے۔ حدس کے ذریعے ہم کسی انسان کے اخلاق و کردار اور سرشت و مزاج کا اندازہ لگا لیتے ہیں، یا بعض واقعات کے بارے میں قبل از وقت ایسی پیش گوئیاں کر دیتے ہیں جو آگے چل کر ہو بہو صحیح ثابت ہوتی ہیں۔ فراست کا ملکہ یا خوبی عقل تجربہ کاری کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے۔ عقل ہر کام کے لئے دلیل مہیا کرتی اور پھر اس دلیل سے کسی نتیجے تک پہنچنے کی کوشش کرتی ہے، جب عقل متواتر دلیل اور نتیجے کی اس منطق کو استعمال کرتی رہتی ہے۔ تو رفتہ رفتہ فراست کا ملکہ بیدار ہو جاتا ہے۔ یعنی انسان بغیر دلیل کے صحیح نتیجے تک پہنچ جاتا ہے۔ فراست کا اعلیٰ درجہ وجدان ہے۔ وجدان ہے کیا؟ اس ''کیا'' کا جواب مستقل بحث کے بغیر نہیں دیا جا سکتا، تاہم اس موقع پر چند الفاظ کہے بغیر چارہ نہیں۔

وجدان

اپالو نمبر ۱۵ کی گاڑی کے خلا باز میجر الفرڈ ایم وارڈن نے جو تین روز تک تنہا چاند کے مدار پر گردش کرتے رہے۔ سفر ماہ کے تجربات بیان کرتے ہوئے کہا کہ خلاء میں چاند کے مدار پر ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہم بے کراں خاموشی اور روانی کے سمندروں میں ڈوبے ہوئے ہیں:

خاموش زندگی جو بسر کر رہے ہیں ہم
گہرے سمندروں میں سفر کر رہے ہیں ہم

چاند پر بعض وقت ایسے عجیب و غریب اور اتنے حسین و جمیل مناظر دکھائی دیتے ہیں کہ ان کے حسن و جمال اور احساس آفرینی کو بیان کرنے کا بوجھ دنیا کی کوئی زبان نہیں اٹھا سکتی۔ ایک موقع پر مجھے ایسا محسوس ہوا کہ تاریک و وسیع سطح پر کوئی شخص کھڑا ہے اس کے بعد روشنیوں کے کوندے لپکتے نظر آئے۔ جب میں خلا میں چہل قدمی کر رہا تھا تو مجھے ایسا محسوس ہوا کہ ان گنت تجلیاں اور بے شمار روشنیاں مجھ پر برس رہی ہیں۔

ہجوم نور سے دھندلا گیا ہوں

اپالو نمبر ۱۵ کے دوسرے خلا باز، ڈیوڈ اسکاٹ نے کہا کہ چاند پر قدم رکھ کر مجھے یہ احساس ہوا کہ میں اس سے پہلے بھی یہاں آ چکا ہوں۔ کرنل جیمز بی وارن نے جو کہ شریک سفر تھے اپنے تاثرات کا اظہار ان الفاظ میں کیا جب تک میں چاند پر رہا یہ محسوس ہوتا رہا کہ:

میرے اندر وجدان کی قوت پیدا ہو گئی ہے

جیسے کوئی میرے ساتھ ہے۔ میری نگرانی کر رہا ہے، پیچھے پیچھے آ رہا ہے۔ میرے ساتھ چل رہا ہے۔

کس نے پیچھے سے تھپتھپایا
یہ اندھیرے میں کون ہے مرے ساتھ

اپالو نمبر ۱۵ کے خلا بازوں نے اگرچہ اپنے تاثرات شاعرانہ لفظوں میں بیان کئے ہیں۔ مگر ان کی شاعرانہ پیش خیالی نہیں، حقیقی ہے۔ خلا نورد جی وارن کا یہ فقرہ نہایت خیال انگیز ہے کہ:

"جب تک میں چاند پر رہا، یہ محسوس ہوتا رہا کہ میرے اندر وجدان کی قوت پیدا ہو گئی ہے۔"

وجدان کی قوت عظیم الشان قوت ہے۔ ہمارے اندر بہت سی قوتیں ہیں۔ سوچنے کی قوت، انتخاب کرنے کی قوت، فیصلہ کرنے کی قوت۔ یہ ساری قوتیں شعور کے تحت ہیں۔ یہ شعور ہی تو ہے جس کے طفیل ہم کسی چیز کے بارے میں سوچتے ہیں۔ کسی معاملے کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ دو چیزوں میں سے ایک چیز کا انتخاب کرتے ہیں۔ مثلاً مجھے یہ کام کرنا چاہیے یا نہ کرنا چاہیے اور جب سوچ سمجھ کے بعد کسی کام کا انتخاب کر لیتے ہیں تو فیصلہ کر گزرتے ہیں۔ یہ سارے کام جان بوجھ کر دیکھ بھال کر اور سوچ سمجھ کر کئے جاتے ہیں۔ لیکن بعض اوقات ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہمارے اندر سے خود بخود ایک خیال ابھرتا ہے اور ہم اس خیال کی درستی اور نادرستی کا عقلی فیصلہ کئے بغیر اس خیال کو عملی جامہ پہنا دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک اجنبی شخص ہمیں ملتا ہے اور ہم ایک ہی نظر میں اسے پسند کر کے اپنا رازدار بنا لیتے ہیں، یا ایک معالج کسی مریض کو دیکھ کر بغیر کسی ظاہری وجہ کے چند دواؤں میں سے ایک دوا چن لیتا ہے اور دوا مریض کے حق میں اکسیر ثابت ہوتی ہے، یا ہمارے ذہن میں یکا یک یہ خیال پیدا ہوتا ہے کہ فلاں قدم اٹھانا چاہیے، بظاہر وہ قدم خطرناک ہوتا ہے۔ مگر نتیجے میں کامیابی ہوتی ہے۔

زیادہ وضاحت سے کہا جائے تو یوں کہا جائے گا کہ عمل کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ وہ فیصلہ اور عمل جو شعور کی روشنی میں تمام اونچ نیچ دیکھ کر کیا جائے اور وہ عمل اور فیصلے جو کسی اندرونی تقاضے اور لاشعوری دباؤ کی بناء پر یکا یک کئے جائیں۔ ان دوسرے اقدامات کو وجدانی عمل اور وجدانی فیصلے کہا جائے گا۔ وجدان کی قوت وہ خواہش و ارادہ و تقاضا وہ عمل اور وہ فیصلہ ہے، جو شعور کی گرفت سے آزاد ہوتا، خود رو چشمے کی طرح نفس کے اندر سے پھوٹ نکلتا اور اپنے بہاؤ کا راستہ خود بنا لیتا ہے۔ وجدانی قوت کسی کی رہنمائی کی محتاج نہیں وہ آپ اپنی منزل اور آپ اپنی رہنما ہوتی ہے۔ یوں تو وجدان کا ملکہ چیونٹی سے لے کر آدمی تک کارفرما ہوتا ہے لیکن اس کا اظہار کسی ظاہری وجہ (خارجی تحریک) کا محتاج نہیں ہوتا۔ طوفان آنے سے کئی دن پہلے چیونٹیاں محفوظ مقامات پر چلی جاتی ہیں۔ ان کی یہ نقل مکانی وجدانی عمل کی حیثیت رکھتی ہے۔ آپ کہہ سکتے ہیں کہ طوفان سے قبل چیونٹیاں ہوا سے طوفان کی خوشبو سونگھ لیتی ہوں گی۔ اس لئے اپنے بل اور سوراخ چھوڑ کر محفوظ پناہ گاہوں میں چلی جاتی ہیں۔ میں اس کی تائید کروں گا۔ ہر واقعے کے پیش آنے سے پہلے (ایک دن پہلے یا ایک سال) فضا میں نہایت نازک، باریک اور خفی تبدیلیاں پیدا ہونے لگتی ہیں اور ہمارا نفس کہ انسانی وجود کا حساس ترین آلہ ہے۔ ان تبدیلیوں کو ریکارڈ (مرتسم) کرتا ہے۔ اسی لاشعوری ریکارڈ سے "وجدان" جنم لیتا ہے۔ فرض کیجئے کہ ایک دن یکایک آپ کے ذہن میں یہ خیال پیدا ہوا کہ کراچی میں مجھے کوئی کامیابی نصیب نہ ہو سکے گی، بہتر ہے کہ لاہور چلا جاؤں، لاہور میں میرے لئے ترقی کے امکانات موجود ہیں۔ یہ خیال رفتہ رفتہ آپ کے ذہن پر چھا گیا اور تمام لوگوں کے روکنے اور رکاوٹیں ڈالنے کے باوجود۔ آپ سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر کراچی سے لاہور چلے گئے اور وہاں آپ کو کامیابی نصیب ہو گئی۔ تو ہم اس سارے عمل کو وجدانی عمل اور کراچی چھوڑ دینے کے فیصلے کو وجدانی فیصلہ کہیں گے اور اس کی تشریح اس طرح کریں گے کہ آپ کے لاشعور (نفس) نے وجدانی طور پر یعنی خود بخود یہ محسوس کر لیا کہ کراچی کا ماحول

آپ کے لئے ناسازگار ہوتا چلا جارہا ہے۔ لاشعور کا یہ مخفی احساس کہ فضائے کراچی سازگار نہ آئے گی۔ روز بروز قوی سے قوی ہوتا چلا گیا۔ آپ کا شعور ابھی تک ان اندرونی تحریکوں اور تقاضوں سے بے خبر ہے تا آنکہ ایک روز وجدانی طور پر بغیر کسی ظاہری سبب کے یہ فیصلہ کرلیا گیا کہ مجھے کراچی چھوڑ کر لاہور چلا جانا چاہیے۔ بظاہر یہ فیصلہ عقل کے خلاف تھا۔ جمے جمائے کاروبار کو چھوڑ کر دوسرے مقام پر ازسرنو کاروبار شروع کر دینا خطرناک کھیل ہے لیکن وجدان کی نگاہ مستقبل شناس ہے اور عقل فقط "آج" پر نظر رکھتی ہے۔

شرح و تفصیل سے بے گانہ گزر جا ایدوست
عقل برحق ہے مگر دل کا زیاں ہوتا ہے

بے شک وجدان کا تعلق گیارہویں حس (جسے چھٹی حس بھی کہتے ہیں) سے ہے یہ گیارہویں حس بھی اسی طرح فطرت کا عطیہ ہے جس طرح دوسرے باطنی و ظاہری حواس خمسہ۔ شاید ہی دنیا میں کوئی شخص ایسا ہو جسے اپنی زندگی میں کسی نہ کسی مرحلے پر چھٹی یا گیارہویں حس یا وجدان کی حیرت انگیز کرشمہ آرائیوں کا تجربہ نہ ہوا ہو۔ الگ بات ہے ہم اس بات یا واقعے کو بھول چکے ہوں، یا اسے حسن اتفاق (بائی چانس) کہہ کر آگے بڑھ گئے ہوں حالانکہ دنیا میں کوئی واقعہ بھی اتفاقاً پیش نہیں آیا کرتا کائنات پر قانون کی حکمرانی ہے اور ممکن ہی نہیں کہ کوئی اس قانون کو توڑ سکے۔ وجدان کے بھی کچھ قوانین ہیں۔ اگر ہم ان قوانین کو جان لیں تو زندگی کی بہت سی الجھی ہوئی گتھیوں کو سلجھا سکتے ہیں۔ جیمز بی وارن کو چاند کی سطح پر قدم رکھ کر یکایک محسوس ہوا کہ اس کے اندر وجدانی قوتیں بیدار ہو رہی ہیں۔ اب ہم لوگ تو چاند پر جانے سے رہے، ہم اسی زمین پر رہتے ہوئے نہایت آسانی کے ساتھ اپنے ذہن کی وجدانی صلاحیتوں کو جگا سکتے ہیں۔ چاند کا طلوع و غروب اور اس کی چاندنی (شب مہتاب) ہمیشہ سے وجدان کا سرچشمہ رہی ہے۔ چاند شاعروں کا محبوب، عاشقوں کا مطلوب، فن کاروں کے تخیل کا مرکز ہے اور

چاند کی فرحت بخش، خیال انگیز اور سحر کن چاندنی نہ صرف سمندروں میں اتار چڑھاؤ کی کیفیت پیدا کر دیتی ہے بلکہ اس منظر سے روح انسانی میں ایسا تلاطم برپا ہو جاتا ہے کہ زبان اس کے بیان سے قاصر ہے۔ چاند اور چکور میں وہی تعلق خاطر فرض کیا گیا ہے جو گل و بلبل اور شمع و پروانہ کے درمیان ہے۔ چاندنی راتوں میں چکور ناچتا ہے، پھڑپھڑاتا ہے۔ چاند کی سمت پرواز کرتا ہے۔ بولتا ہے اور بولتے بولتے، بولتے بولتے مدہوش ہوجاتا ہے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ چاند کے اثر سے چکور پر بھی وجدانی حالت طاری ہوجاتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ چاندنی میں کائنات سحر زدہ نظر آتی ہے۔ میں اس سحر میں خود گرفتار ہوں۔

صبح جاگا تو یاد بھی نہ رہا
رات تھی چاندنی کہ چاندنی رات

الہام و القا

میں نے عرض کیا تھا کہ وجدانی قوتوں کی بیداری کے بعد کچھ قوانین ہیں، جو لوگ ان قوانین پر عمل کرتے ہیں وہ عملی زندگی میں غیر معمولی کامیابیاں حاصل کر سکتے ہیں۔ پاس انفاس، حبس دم سانس کی مشقیں، ارتکاز توجہ (یعنی ذہن کی یکسوئی کے) توجہ کی پوری قوت کسی ایک نقطے یا مرکز پر گاڑ دینا، یا پلکیں جھپکائے بغیر کسی ایک نقطۂ نظر کو دیکھتے رہنا) مراقبہ (تصور کو صرف ایک خیال پر مرکوز کر دینا) روزہ، ترک حیوانات یعنی انڈا مچھلی گوشت تیل ترشی اور بادی اشیاء کا استعمال ترک کر دینا، کم بولنا، کم سونا، تربیت توجہ اور تہذیب نفس حسین چہروں کا دیدار، روح پرور نغمے، مصوری کے بہترین شاہکاروں کا مطالعہ، رقص، خطابت اور خطاطی سے لذت اندوزی۔ غرض وہ تمام مناظر جمال جو براہ راست روح پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان سے نفس میں رفتہ رفتہ وجدان کی قوت بیدار ہونے لگتی ہے۔ اسی کے ساتھ مظاہر فطرت میں غور و فکر (مثلاً سورج کیوں روشن ہے، چاند کس وجہ دل فریب ہے، صبح کتنی روح پرور ہے اور شام کس وجہ سحر ناک ہے)

مناظر قدرت کی عارفانہ سیر، طلوع آفتاب، غروب ماہ، قوسِ قزح کا نظارہ، آسمانوں پر بادلوں کی آوارہ خرامی، نسیم صبح کے کیف پرور جھونکے، دل کے داغ دھو دینے والی بارشیں، عظیم الشان پہاڑ، بے کراں سمندر، گھنے جنگل اور ویران ریگ زار، اندھیری راتوں میں ستاروں کی جگمگاہٹ، سورج گرہن، چاند گہن، الغرض اس قسم کے تمام مظاہر و مناظر، شعور سے گزر کر لاشعور میں در آتے ہیں۔ وجدان کی قوت کو جگا دیتے ہیں۔ عشق، وصال، فراق اور غم کی کیفیت میں بھی بعض اوقات ذہن میں وجدان کے قمقمے جگمگانے لگتے ہیں۔ وجدان کا اعلیٰ ترین درجہ ''وحی'' جو صرف انبیاء کے لئے مخصوص ہے۔ اگرچہ قرآن مجید میں شہد کی مکھی اور چیونٹی کو وحی کی فضیلت سے سرفرازی بخشی گئی ہے، وحی کے بعد الہام کا نمبر ہے۔ یہ استعداد بھی ہر شخص کے اندر موجود ہے۔ الہام کے بعد ''القا'' کا درجہ ہے۔ ''القا'' کہتے ہیں دل میں خود بخود کوئی بات آجانا (مثلاً فلاں بات اس طرح ہے۔ اس طرح نہیں ہے) یا دماغ میں خود بخود کوئی خیال پیدا ہوجانا۔ یعنی یہ کام اس طرح کرنا چاہیے۔ الہام اور القاء وجدان ہی کی کوئی ترقی یافتہ صورتیں ہیں۔ یہ نکتہ بھی پیش نظر رہے کہ ہر شخص کی ذہنی سطح لہٰذا دماغی استعداد کے لحاظ سے ''وجدان'' کی قوت بروئے کار آتی ہے۔ بعض سائنس دانوں کا وجدان [illegible] ہوتا ہے (آئن سٹائن اور ایڈیسن اس کی زندہ مثالیں ہیں۔) شعر میں شاعرانہ وجدان کارفرما ہوتا ہے طبیب کی حکمت بھی صرف وجدان کا نتیجہ ہوتی ہے، تاجر تجارتی وجدان کا پتلا ہوتا ہے۔ مختصر یہ کہ دنیا میں ایک فرد بھی ایسا نہیں، جسے اس قدرتی دولت سے محروم رکھا گیا ہو۔

علاج بذریعہ وجدان

عجیب تر بات یہ ہے کہ وجدان ہماری ذہنی اور جسمانی بیماریوں کا علاج بھی کرسکتا ہے۔ اس قسم کے متعدد واقعے میرے پیش نظر ہیں کسی مایوس العلاج مریض کو یکایک وجدان ہوا کہ فلاں غذا یا دوا کے استعمال سے میری بیماری دور ہوجائے گی۔ چنانچہ اس نے معالج کی تجویز و تشخیص کو ٹھکرا کر وہ غذا یا دوا استعمال کی اور حیرت انگیز طور

پر صحت یاب ہوگیا۔ مثلاً ابھی چند روز ہوئے ایک دوست کی گردن کے نیچے بائیں پٹھے پر سوجن پیدا ہوگئی۔ انہوں نے متعدد گولیاں استعمال کیں، کوئی فائدہ نہ ہوا۔ رات میں تکلیف کے سبب نیند بھی نہ آئی۔ اس وقت مریض کا بیان ہے، میں نے سوچا کاش مجھے وجدانی طور پر اس درد کا علاج معلوم ہوجائے۔ کروٹیں بدلتے بدلتے آنکھ لگ گئی تو ایسا محسوس ہوا کہ جیسے کوئی کہہ رہا ہے کہ سوجن کی جگہ دودھ لگاؤ گے تو ٹھیک ہو جاؤ گے۔ تقریباً گیارہ بجے شب آنکھ کھل گئی حالانکہ مجھے عام طور پر خواب یاد نہیں رہتے، لیکن یہ خواب یاد تھا۔ خواب کی ہدایت کے مطابق گردن کے سوجے ہوئے پٹھوں پر دودھ لگایا۔ تقریباً آدھے گھنٹے کے اندر اندر درد کی شدت میں کمی آ گئی۔ پھر دودھ لگایا تو نیند آ گئی۔ دوسرے روز جاگا تو درد میں اسی فیصد کمی تھی، دوسرے روز درد بالکل جاتا رہا۔ اس مریض کو عالم خواب میں دودھ لگانے کا حکم کس نے دیا؟ کسی فرشتے نے؟ کسی جن نے؟ نہیں۔ اس کے اپنے وجدان نے! میں اور آپ بھی اپنے وجدان سے بخوبی کام لے سکتے ہیں۔ شرط صرف یہی ہے کہ اس کے استعمال کا طریقہ جانتے ہوں۔

مکاشفے

جس طرح ہر ادیب اور استاد شاعر کا انداز بیان اور تخیل دوسرے سے الگ یعنی اس کا ایک خاص رنگ ہوتا ہے۔ یا جس طرح ہر تصویر پر مصور کی شخصیت کی چھاپ ہوتی ہے۔ یا ہر اعلیٰ موسیقار کی موسیقی میں اس کے اپنے وجود کا نغمہ گونجتا سنائی دیتا ہے۔ اسی طرح ہر شخص کے خواب اس کے خیالات، اس کے واہمے مکاشفے الگ الگ ہوتے ہیں۔ مکاشفے کہتے ہیں ''کھل جانے کو'' یعنی دل و دماغ اور حواس خمسہ کے بند دریچوں کا کھل جانا! جب کسی شخص پر مراقبے کی حالت طاری ہوتی ہے تو وہ زمان اور مکان کی قید سے آزاد ہوکر چند لمحے کے لئے لازمانی اور لامکانی بن جاتا ہے!

اس قسم کے مسئلے کہ مکاشفہ کیا ہے۔ وجدان کسے کہتے ہیں۔ القا (خود بخود ذہن پر کوئی خیال نازل ہوجانا) کی نوعیت کیا ہوتی ہے؟ خالی خولی بحثوں سے سمجھ میں

نہیں آسکتے انہیں صرف مثال و تمثیل کے ذریعے سمجھا جاسکتا ہے۔

حبیب احمد خان نے خط (۱۲/ جولائی ۱۹۷۰ء) میں اعتراف کیا ہے کہ:

میرے اندر کشف القلوب Thoughts Reading کی صلاحیت بیدار ہو رہی ہے۔

کشف القلوب کی صلاحیت یہ ہے کہ آپ دوسرے کے خیالات سے اس کے بیان و اظہار کے بغیر واقف ہوجائیں۔ غالب میں بھی کشف القلوب کی صلاحیت موجود تھی۔ مگر صرف اس حد تک کہ

دیکھنا تقریر کی لذت کہ جو اس نے کہا
میں نے یہ جانا کہ گویا یہ بھی میرے دل میں ہے

غالب کسی کی تقریر سن کر یہ محسوس کرتے تھے کہ گویا یہ سب کچھ پہلے سے میرے دل میں موجود ہے۔ صاحب کشف کا کمال یہ ہے کہ وہ تقریر سے بغیر جان جاتا ہے کہ آپ کیا کہنے والے ہیں، کیا کہنا چاہتے ہیں۔

اب کشف القلوب کے سلسلے میں آصف گل کیقباد روڈ کوئٹہ (مکتوب ۱۱/ مئی ۱۹۷۰ء) کی بہت [illegible]

S.C.T کے اثر سے میرا ذہن پیش گوئیاں کرنے لگا ہے۔ مثلاً اگر میں کسی شخص سے بات کر رہا ہوں تو وہ شخص جواب میں جو کچھ کہنے والا ہوتا ہے۔ اسے میرا ذہن قبل از وقت پکڑ لیتا ہے یعنی اس کے قلبی خیالات سے واقف ہوجاتا ہے اور جب وہ گفتگو شروع کرتا ہے تو میرے کشف کی تصدیق ہوجاتی ہے۔ اس طرح اکثر ایسا ہوتا ہے کہ میں کسی کے دل میں چھپے ہوئے خیالات پڑھنے کے بعد اس سے کہتا ہوں کہ اب تم اظہار خیال کرو۔ لکھ دو یا منہ سے بتا دو، پھر وہ جو کچھ بتاتا ہے اس سے میرے مکاشفہ قلب کی تصدیق ہوجاتی ہے۔ یہ بھی ہوا کہ میں نے کسی انجان اور ان دیکھے شخص کا نام سنا (یہ نام دماغ میں محفوظ ہوگیا) اب جب وہ شخص سامنے آئے گا دماغ پکار اٹھے گا کہ

اس شخص کا نام یہ ہے تحقیق کرنے پر پتہ چلے گا کہ میں نے اس انجان ان دیکھے شخص کا نام صحیح بتایا تھا۔

لیکن جس شاعر کے ذہن پر آمد و آورد اور صوفی کے نفس پر قبض و بسط (کھلنا بند ہونا) کی کیفیتیں یکے بعد دیگرے طاری ہوتی رہتی ہیں۔ یہی حال صاحب کشف کا ہے۔ آصف گل ہی لکھتے ہیں کہ:

پریشان کن بات یہ ہے کہ کبھی کبھار ذہن ہر قسم کے خیالات کو (بصورت کشف) قبول کرنے سے انکار کر دیتا ہے۔ اس وقت ایسا لگتا ہے، جیسے کسی نے میری تمام صلاحیتیں سلب کر لی ہیں، خود اعتمادی چھین لی ہے۔ بندش ذہن کی یہ کیفیت چند گھنٹے سے لے کر دو دو تین دن تک رہتی ہے۔ اس حالت کی بے بسی اللہ اللہ

ح۔الف (سکالا ڈیم) لکھتے ہیں کہ:

پچھلے ڈیڑھ مہینے سے ایسا ہو رہا ہے کہ جب بھی کوئی مخاطب ہوتا ہے تو مخاطب سے قبل اس کا مافی الضمیر (دل میں کیا ہے) ذہن میں آجاتا ہے پھر جب مخاطب وہی بات کہتا ہے جسے میں سن چکا تھا تو سخت حیرانی ہوتی ہے۔ ایک بات اور راستہ چلتے ہوئے خیال آتا ہے کہ فلاں شخص شاید فلاں جگہ ہوگا جب اس جگہ پہنچتا ہوں تو اس شخص سے ملاقات ہوجاتی ہے۔[1]

انسانی روح اتنی چوکنی اور حساس ہے کہ عام حالات میں اس کا تصور بھی ممکن نہیں۔ ہر واقعے کے ظہور سے قبل، خواہ وہ واقعہ آنے والی بارش ہو یا آنے والی وباء، سورج گرہن ہو یا کسی کی موت کا حادثہ، زمان و مکان میں بڑی نازک و باریک تبدیلیاں واقع ہونے لگتی ہیں۔ حواس خمسہ اپنے محدود وسیلوں کی بناء پر ان کیفیتوں کے قبل از وقت ادراک سے قاصر رہتے ہیں۔ البتہ روح ان پرچھائیوں کو دیکھ لیتی ہے جو حوادث کے آگے آگے چلتی ہیں۔

---

[1] کشف القلوب کے سلسلے میں [illegible] کے واقعات آپ کی نظر سے گزر چکے ہیں۔

راجہ محمد لطیف خان (دھیر کوٹ، پونچھ۔ آزاد کشمیر) کا تجربہ سنیئے:

• میرا ایک چھوٹا بھائی تھا۔ بائیس سال کی عمر، کڑیل جوان، فوج میں ملازم۔ یکم جون کو جنریٹر پر کام کرتے ہوئے آگ کے شعلوں کی لپیٹ میں آ گیا۔ اور ۳ جون کو داغِ مفارقت دے گیا۔ اس کی رحلت سے ایک مہینے قبل ہی یہ حالت ہوگئی کہ جب سڑک سے کوئی بس گزرتی۔ یہ وہم ستانے لگتا کہ محمد شریف کی لاش تو نہیں آ رہی؟ میں اس خیال کو دل سے دھکیلنے کی ممکن کوشش کرتا لیکن جتنی کوشش کرتا وہ منحوس خیال اور ذہن پر مسلط ہو جاتا۔ آخر قضا نے اپنا کام کیا اور ۳/ جون کو جوان مرگ محمد شریف کی لاش ایک فوجی گاڑی پر رکھی ہوئی گھر آئی۔ راجہ محمد لطیف خان صاحب نے جس حالت کا ذکر کیا ہے۔ آہ.......... میں اس سے واقف ہوں۔

دل کی رودِ سے دھڑکتا ہے
ہے کسی حادثے کی تیاری

حرف بحرف

ممتاز شاعر شریف منور (۳/ جنوری ۱۹۶۹ء) کو لکھتے ہیں کہ

اکثر و بیشتر نیاز مند کی شعوری یا لاشعوری رائے (آپ جیسے کوئی بھی کہہ سکتے ہیں) حرف بحرف پوری ہوتی ہے۔ لوگوں کی باتوں، چال ڈھال، شکل و صورت، تحریر و تقریر سے ان کے حالات، کردار، سماجی پس منظر وغیرہ ہی نہیں بلکہ مستقبل کے بارے میں بھی اکثر صحیح اندازہ ہو جاتا ہے۔[1] کبھی کبھی ان واقعات کا جو برسوں بعد پیش آئیں گے، ذہن سے بے ساختہ اظہار ہو جاتا ہے۔ راہ چلتے اگر کبھی خیال آتا ہے کہ فلاں شخص کو ملنا چاہیے یا فلاں واقعہ پیش آنا چاہیے تو وہ شخص لازماً وہیں ملتا ہے۔ وہ واقعہ حتماً اسی طرح ظہور پذیر ہوتا ہے حالانکہ بظاہر مقررہ وقت و مقام پر فلاں شخص کا ملنا یا فلاں واقعہ ہونا ممکن نہ تھا اسی طرح اگر کسی سے ملنے کا وقت یا جگہ مقرر ہوتی ہے تو پہلے ذہن میں یہ

[1] اس کا تعلق وجدان و کشف سے نہیں عقل، مدبر، فراست سے ہے۔

بات کھٹکنے لگتی ہے کہ یہ شخص نہیں ملے گا۔ ویسے ہی ہوتا ہے، یہ چیز شاید دلچسپی کا سبب ہوگی کہ کراچی آنے سے پہلے نیاز مند کی دیرینہ خواہش تھی کہ آپ کی خدمت میں حاضر ہوں۔ اس کے لئے میں نے جدوجہد بھی کی تھی۔ تاہم حیدرآباد سندھ ہی میں یہ اندیشہ تقویت پا رہا تھا کہ آپ سے ملاقات نہ ہو سکے گی۔ چنانچہ کراچی آخر سخت کوشش کے باوجود نہ مل سکا۔ یہ بھی ہوا کہ کسی خاص وقت موجود یا غیر موجود لوگ کچھ سوچ رہے ہیں اور نیاز مند کا ذہن خود بخود اس سوچ سے واقف ہوتا چلا جاتا ہے۔ کشف کی صلاحیت کو بھرپور طور سے استعمال کرنے کے لئے جس ذکاوت حس Sen.sitive. news اور شاعرانہ طاقت تخیل کی ضرورت ہے۔ وہ بحمداللہ شریف منور میں بخوبی موجود ہے۔ منفرد اور صاحب طرز شاعر ہیں آخرا

کشف کی صلاحیت کا تعلق قلب کی بیداری سے ہے، دل کی دنیا بھی عجیب دنیا ہے۔ عبدالخالق ناگی (سمبر روڈ کوئٹہ) کا بیان سنیئے:

دل کی آواز سننے کے متعلق آپ کا کالم پڑھ کر بے حد متاثر ہوا، اور پہلے دن جب میں نے آپ کے بیان کردہ طریقے کے مطابق دل کی آواز سننے کی کوشش کی تو مجھے دل سے باریک نسوانی سسکیوں کی آواز صاف سنائی دی، میرے اندازے کے مطابق یہ آواز "ش" کی تھی۔ مگر میں اس کا مطلب سمجھنے سے قاصر رہا۔ میں نے دل سے استفسار کیا تھا کہ میری شادی "ش" (جسے میں بری طرح چاہتا ہوں) سے ہو سکے گی۔ اس کے جواب میں سسکیاں سنائی دیں۔ خیال ہے کہ یہ آواز "ش" کے رونے کی ہوگی۔

میری آنکھیں تو محبت میں بھی ترسنہ ہوئیں
کون روتا ہے الٰہی مرے دل میں چھپ کر

دوسری رات میں نے پھر دل کی آواز سننے کی کوشش کی۔ اس دفعہ یہ جاننا چاہا تھا کہ بی اے کے بعد میرے لئے کون سا میدان کار موزوں رہے گا۔ اس سوال کے

جواب میں بڑی صاف اور پیاری آواز سنائی دی۔ جیسے کوئی دھیمے دھیمے لہجے میں باتیں کر رہا ہو، لیکن اتنے صاف شستہ لہجے کے باوجود میں کچھ نہ سمجھ سکا۔ امید ہے اس سلسلے میں میری رہنمائی کی جائے گی۔

حیران کن پیش گوئی

اقبال صاحب (۱۱۳۰، پیر الٰہی بخش کالونی، کراچی) کشف مستقبل کا ذکر کرتے ہوئے لکھا ہے:

تقریباً ۲۵ سال سے یہ کیفیت ہے کہ خواب و بیداری دونوں حالتوں میں پیش آنے والے واقعات کا علم ہو جاتا ہے۔ مثلاً پاکستان بنتے وقت جو کشت و خون ہوا تھا۔ اس کی پیش گوئی میں نے چھ مہینے پہلے کر دی تھی اور سب عزیز و احباب کو بتلا دیا تھا۔ جہاں جہاں میں نے عالم تصور میں آتش زدگی کے حادثے اور خونریزی کے مناظر دیکھے تھے، بعد میں انہی مقامات پر آگ لگی اور وہیں خون بہا۔ جو لڑائی لیاقت آباد میں ہوئی تھی اور گھر والے پر جو آگ لگی تھی۔ میں نے دو مہینے قبل ان تمام حادثوں کو ہوتا ہوا ہوتے دیکھ لیا تھا۔ یہاں تک کہ عالم بیداری میں ستمبر ۱۹۶۵ء کی جنگ کے مناظر "وژن" میں دیکھے اور لطف یہ ہے کہ آپ کے وہ جنگی ترانے بھی قبل از وقت سنے جو جہاد ستمبر کے زمانے میں ریڈیو پاکستان سے نشر ہوتے تھے۔ اس وقت کسی کو جنگ کا اندیشہ بھی نہ تھا۔ مختصر یہ کہ میں نے جون ۱۹۶۵ء میں ستمبر کی لڑائی لڑے جاتے دیکھ لی تھی، اور سب کو بتلا بھی دیا تھا۔ جہاد ستمبر کی طرح مجھے جنگ یہود و اسرائیل (جون ۱۹۶۷ء) بھی قبل از وقت نظر آ گئی تھی اور میں نے ان "مکشوفات" کو ڈائری میں لکھ لیا تھا۔ ایک دن میں ٹیکسی میں صدر جا رہا تھا کہ یکایک میں نے "وژن" (تصور) میں دیکھا کہ سابق صدر ایوب سامنے کھڑے ہیں اور ان کے جسم پر لرزہ طاری ہے اور کسی مہلک بیماری میں مبتلا ہیں۔ میں نے ٹیکسی میں بیٹھے ہوئے تمام افراد کو اپنے کشف سے مطلع کر دیا بعد میں خبریں آنے لگیں کہ صدر ایوب علیل ہیں۔ لالو کھیت میں سید علی کوثر کے مکان کو آگ

لگائی تھی، یہ واقعہ میں پہلے ہی دیکھ چکا تھا۔ اقبال صاحب میں واقعی کشف مستقبل (پیش آنے والے حالات قبل از وقت دیکھ لینے اور جھانک لینے) کی غیر معمولی استعداد پائی جاتی ہے۔ اس موقع پر البتہ ایک چیز قابل غور ہے۔ یوں تو کائنات (زمان و مکان) کے اسٹیج پر رونما ہونے والے ہر ڈرامے کی (ریہرسل) ہر وقت جاری رہتی ہے۔ لیکن صاحب کشف لوگوں کو اس کائنات کے ڈرامے کے صرف وہ مناظر خواب یا بیداری میں نظر آتے ہیں۔ جن کا تعلق ان کی ذات اور اپنے جذباتی میلانات سے ہوتا ہے۔ مثلاً اقبال صاحب کی نگاہ کشف نے صرف وہ واقعات قبل از وقت رونما ہوتے دیکھے جن میں وہ خود مبتلا ہوئے، مثلاً تقسیم برکوچک کے فسادات اور ۱۹۴۷ء کا قتل عام یا لیاقت آباد کا فساد عظیم یا جہاد ستمبر ۱۹۶۵ء کے مناظر سابق صدر کی ناگہانی علالت بھی قومی سطح پر اثر انداز ہوئی تھی۔ اس لئے وہ واقعہ بھی چند روز پہلے ان کی نظر سے گزر گیا۔

اخلاق احمد ۱۳۷/۱ے بلاک ڈی نارتھ ناظم آباد کراچی۔ ۳۳ کے بیان سے بھی اس مفروضے کی کہ حس انسانی مستقبل کے صرف اسی پہلو کو دیکھتا ہے جس کے ساتھ اسے دلچسپی ہوتی ہے، مکمل تصدیق ہوتی ہے۔ یہ صاحب رقم طراز ہیں (۱) سابق صدر ایوب کے سبکدوش ہونے سے ایک مہینے قبل میرے دل میں خود بخود خیال آیا کہ موجودہ حکومت عنقریب بدل جائے گی اور ملک میں مارشل لاء لگ جائے گا۔ میں نے یہ بات تاریخ ڈال کر ڈائری میں نوٹ کر لی۔ ۲۵ روز کے بعد میرے اس خیال کی تصدیق ہو گئی۔ (۲) ۲۵ جون کو میں نے ایک دوست کو بتلایا تھا کہ عنقریب ہندوستان و پاکستان کے کسی ممتاز شاعر کا انتقال ہو جائے گا۔ چند روز بعد حیدر آباد دکن سے مخدوم محی الدین کی وفات کی خبر آ گئی۔ (۳) مسجد اقصیٰ میں آگ لگنے سے پہلے میں نے ایک دوست کو بتلایا کہ کسی عظیم الشان سانحے کی بناء پر تمام اسلامی ممالک متحد ہونے پر مجبور ہوں گے۔ چنانچہ ایسا ہی ہوا اور رباط (مراکش) میں ممالک اسلامیہ کی عظیم الشان کانفرنس منعقد ہوئی۔

اخلاق احمد نے اعتراف کیا ہے کہ:

مستقبل بینی کے متعلق میں خود غور و فکر نہیں کرتا، بلکہ دل کی یہ آواز قطعاً غیر اختیاری ہوتی ہے۔ بلاشبہ جناب اخلاق احمد کا یہ بیان سو فیصدی سچ ہے۔

تو چہ دار کہ ایں قصہ نہ خود می گویم
گوش نزدیک لبم آر کہ آوازے ہست

ماضی کی طرف

کشف کے ذریعے وقت کے دریچے کھول کر ہم صرف مستقبل ہی کی جھلک نہیں دیکھ سکتے بلکہ نفس انسانی میں یہ قوت بھی موجود ہے کہ وہ زمانے کی سنگین دیوار میں سوراخ کر کے ماضی کو اس کی لامحدود وسعتوں کی حد تک دیکھ سکے، یعنی کشف کی استعداد، دیروز، امروز اور فردا۔ یعنی ماضی، حال اور مستقبل سب کی حدود سے بلند ہے۔

زاہد علی صاحب (ایف/۹/۱۳ نیو میشا لائن، کراچی۔ ۳) اپنے مکتوب ۱۵ اکتوبر ۱۹۶۹ء میں لکھتے ہیں کہ:

اکثر محسوس کرتا ہوں کہ میں ہزاروں سال پہلے بھی دنیا میں موجود تھا، موہنجوداڑو اور ہڑپہ کی پرانی تہذیبوں کو میں نے جیتے جاگتے اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے، میں نے محسوس کیا ہے کہ میں ان شہروں میں رہ چکا ہوں۔ میں نے سندھ کی ہزاروں سال کی تہذیب کو کسی دوسرے جنم میں دیکھا ہے یہی نہیں، یہیں تک نہیں، میں اس وقت بھی دنیا میں موجود تھا جب یہاں کوئی نہ تھا، میں نے فضاؤں کی بلندیوں سے اس کرۂ ارض کا مشاہدہ کیا ہے۔ ایسا لگتا ہے میری روح فضا میں جذب تھی، میں نے بہت سے دور دیکھے ہیں۔ سمندروں کے کنارے اندھیرے غاروں میں بھی ہزاروں سال تک گھومتا رہا ہوں۔ سمندر کی طوفانی لہروں کو سر سے گزرتے دیکھا۔ رئیس صاحب۔ آپ یقین کیجئے کہ میں موت کی تاریک وادیوں سے گزر کر بارہا فضاؤں کی تحلیل کر چکا ہوں اور جب آب و گل کی اس قید (جسم) سے رہائی پاؤں گا تو پھر پہلے کی طرح فضا میں ڈوب جاؤں گا۔ کسی [illegible] سیال کی طرح!

میں زماں تھا زماں میں غرق ہوا
میں مکاں تھا مکاں میں ڈوب گیا

اب رب نواز (ایس وی مڈل اسکول تربت ضلع مکران) کے بیانات سنیے

پچھلے سال دسمبر میں تبادلے کے بعد مکران میں (بمقام) پانچہ) میں متعین ہوا۔ سردی کی چھٹیوں کے بعد اسکول کھلا تو سیر کا پروگرام بنا۔ میں اور میرا دوست رحیم بخش سیر کو نکلے، ہم جنوب کی طرف ایک باغیچے میں چلے گئے۔ تھوڑی دیر ادھر ادھر گھومنے کے بعد رحیم بخش تو امرود کے پیڑ پر چڑھ کر امرود کھانے لگا اور میں گھومتا پھرتا اس باغ کے مغربی شمالی گوشے میں چلا آیا۔ سائے میں بیٹھ گیا۔ معاً مجھے خیال آیا کہ یہ جگہ میری دیکھی ہوئی ہے۔ یہ کھجور، یہ درخت، یہ باڑھ اور نظر آنے والے مکان۔ سب بارہا دیکھ چکا ہوں اور حیرت بھی ہوئی کہ میں نے پہلی مرتبہ اس ضلع میں قدم رکھا ہے۔ پھر آخر یہ کیا دیکھ رہا ہوں کہ ہر چیز مانوس معلوم ہوتی ہے۔

ہر شے نظر آتی ہے نظر آئی ہوئی سی

حضرت یہ کیا تجربہ ہے؟ میں نے اس علاقے کو کبھی نہیں دیکھا تھا۔ ایسا کیوں ہوا کہ باغ میں پہنچ کر مجھے پورا ماحول جانا پہچانا محسوس ہونے لگا۔ اس وقت سے اب تک حافظہ پر بارہا زور دے چکا ہوں کہ اس راز کے چہرے سے پردہ اٹھ سکے، پردہ نہیں اٹھا۔ شاید اسی جگہ کو پہلے خواب میں دیکھا ہو، جی ہاں۔ یاد آتا ہے کہ میں نے یہ مناظر خواب میں دیکھے تھے اور پھر یہ بھی یاد آیا کہ ہاں! میں اس جگہ خواب میں آ چکا ہوں اور یہاں آ کر عالم تنہائی میں اپنا محبوب سگریٹ K-2 بھی سلگایا تھا گویا خواب کا ڈرامہ بیداری میں دوبارہ دہرایا گیا تھا۔ یہ عجیب غریب تعلق صرف اشیاء کے ساتھ ہی محسوس نہیں ہوتا، افراد کے ساتھ بھی پیش آتا ہے۔ آج ہی کا ایک واقعہ سنیے۔ اچانک ایک صاحب مل گئے، بے اختیار ان کی طرف طبیعت کھنچ گئی جیسے پرانے آشنا ہوں غور کیا تو سمجھ میں نہ آیا کہ یہ کب ملے تھے؟ اب سوچ رہا ہوں سوچے جا رہا ہوں کہ ان کا کب

اور کہاں دیدار ہوا تھا؟ مگر کچھ سمجھ میں نہ آیا۔ آخر بے حیا ہو کر پوچھ بیٹھا کہ آپ فلاں زمانے میں کہاں ملے تھے؟ وہ حیران ہو کر کہنے لگے کہ میں اس وقت خلیج عرب کی فلاں ریاست میں تھا۔ کیا یہ ممکن ہے رئیس صاحب کہ میں بحالت خواب اس سے پہلے بھی کسی باغ بالکل اسی شکل میں دیکھ چکا ہوں؟ اگر ایسا ہی ہے تو پھر مجھے توقع رکھنی چاہیے کہ میں میکسیکو کے وہ باغات بھی کبھی آنکھوں سے دیکھ لوں گا۔ جنہیں کبھی خواب میں دیکھا تھا۔ ان باغوں کی بہاریں آج تک ذہن نشین ہیں۔ وہ رنگ برنگے پھول تناور گھنے درخت، سرسبز شاداب کیاریاں اور جمیل و دل فریب پھلواریاں! اور ہاں میں نے یہ بھی دیکھا کہ شمال کی طرف ایک چھوٹی سی پہاڑی کے سامنے میرا چھوٹا سا خوب صورت مکان، ٹین کی چھت اور ٹین کی چھت پر سورج کی شعاعوں کی چکاچوند اور ہزار طرح کے رنگ۔ محترم کیا یہ سب ممکن ہے؟ کشف کے ذریعے بعض مشاہدے ایسے ہیں کہ عام زبان میں نہ ان کو سمجھایا جاسکتا ہے نہ بتایا جاسکتا ہے۔

یہ وہ نازک حقیقت ہے کہ سمجھائی نہیں جاتی

شب قدر

چند سال ہوئے ۱۵/شعبان کو ریڈیو نشریات میں سنا کہ یہ رات، برکت والی رات ہے۔ شب قدر ہے، آج کی رات عبادت میں بسر کرنی چاہیے۔ چنانچہ صبح کی نماز سے ایک گھنٹہ پہلے جاگ گیا۔ روزے کی نیت سے تھوڑا سا کھانا کھا لیا اور خیال کیا کہ نماز صبح قریب ہے اب سونا نہیں چاہیے چنانچہ میں الحمد شریف پڑھنے لگا کمرے کے دروازے بند تھے۔ میں کمرے کے اندر تھا۔ منہ شمال کی طرف، آنکھیں بند، منہ پر لحاف تھا۔ رفتہ رفتہ محویت سی طاری ہونے لگی اور جنوب کی طرف کا تمام سماں نظر آنے لگا (حالانکہ منہ شمال کی جانب تھا۔) درختوں کے پتے اس طرح دکھائی دینے لگے جیسے دن کا سماں ہو۔ یہ بھی دیکھا کہ جنوب کی طرف سے ٹڈی دل شمال کی طرف جا رہا ہے۔ اگرچہ کسی قدر غنودگی طاری تھی، تاہم ہوش و حواس برقرار تھے۔ مجھے حیرت ہوئی کہ دونوں

آنکھیں شمال کی طرف ہیں اور پشت کی طرف کا پورا نظارہ نظر آ رہا ہے آخر یہ کیا ماجرا ہے؟ خیال آیا کہ شاید سوتے میں سب کچھ دیکھ رہا ہوں، چنانچہ آنکھیں دبا کر دیکھا۔ تو پوری طرح جاگ رہا تھا چند لمحے تک یہ نظارہ قائم رہا۔ یہ خان ملک (ڈاک خانہ چونترہ ضلع راولپنڈی) کے الفاظ ہیں۔ آگے چل کر اپنے خط مورخہ ۲۱ اکتوبر ۱۹۷۸ء لکھتے ہیں کہ:

بعض اوقات جاگتے ہوئے کشف کی حالت طاری ہو جاتی ہے اور مستقبل کی جھلکیاں دکھائی دینے لگتی ہیں۔ مثلاً ایک لڑکے کو پھانسی کا حکم ہوا، اس کے وارثوں کو یقین دلایا گیا تھا کہ سزا یافتہ مجرم کی یوم انقلاب (۲۷/ اکتوبر) کے موقع پر رہائی ہو جائے گی۔ میں نے انہیں بتایا کہ گو میری دعا ہے کہ سزائے موت معاف کر دی جائے لیکن افسوس ایسا نہ ہو سکے گا سزا معاف نہ ہوگی۔ چنانچہ مجرم کو ۱۹ اکتوبر کو پھانسی دے دی گئی، یہ سب میرا کشف تھا۔

فاروق احمد (ریلوے اسٹیشن راولپنڈی) کے مکتوب (۲۳ ستمبر ۱۹۷۷ء) کا اقتباس کتنا خیال انگیز ہے۔ یہ واقعہ ان کی والدہ محترمہ پر گزرا تھا۔ لکھتے ہیں کہ:

گرمیوں کے دن تھے اور ماہ مبارک رمضان کی ستائیسویں رات تھا بہت خوش گوار تھی۔ ہماری والدہ محترمہ بہت عرصہ سے کافی وہم کا شکار کا علاج کرتی رہیں۔ پھر نماز کے بعد تراویح و نوافل وغیرہ پڑھے۔ آدھی رات کے وقت وہ اپنی آنکھوں میں سرمہ ڈال کر پلنگ پہ بیٹھی تھیں کہ اچانک انہیں تیز روشنی کا احساس ہوا، اتنی تیز روشنی۔ جیسے آگ لگ گئی ہو۔ والدہ نے گھبرا کر آنکھیں کھولیں تو دیکھا کہ مغرب کی طرف سے ایک چاند نما چیز مگر اس سے بڑی اور کہیں زیادہ روشن آہستہ آہستہ اوپر کی طرف چڑھ رہی ہے۔ سفید دودھیا رنگ برسانے والی یہ چیز رفتہ رفتہ چاند کی طرف بڑھی اور درخشاں تر ہو گئی، پورا ماحول روشنی میں رنگ گیا۔ نور میں نہا گیا، اس چاند نما کرۂ نور نے افق کے ساتھ تقریباً ۴۵ درجے کا زاویہ بنایا ہوگا کہ والدہ مبہوت ہو گئیں اور انہوں نے پریشان ہو کر فوراً والد کو جگا دیا۔ اتنی سی دیر میں نہ وہ کرۂ نور تھا نہ وہ روشنی نہ وہ تعجب انگیز نظارہ۔

والد نے سنا تو حیران رہ گئے۔ صبح کو محلے کی عورتوں سے تصدیق کی گئی تو انہوں نے کہا۔ ہاں! ہم نے بھی نصف شب کو یہ پُرنور نظارہ دیکھا تھا۔

فقط فاروق احمد کی والدہ اس نظارے کی تماشائی ہوتیں تو اس کو التباس نظر Hallucination کہا جاسکتا تھا۔ ممکن ہے کہ شب قدر کے تصور نور نے کرۂ نور کو خیالی شکل دے دی ہو۔ لیکن محلے کی عورتوں نے بھی اس مشاہدے کی تصدیق کی۔ اب اس سلسلے میں کیا کہا جاسکتا ہے۔ میں اس قسم کے مظہر کو اجتماعی کشف کہا کرتا ہوں۔

وجدان کے بارے میں اپنے خیالات بیان کر چکا اور کشف کی مثالیں بھی آپ کی نظر سے گزر چکی ہیں۔ مزید مثالیں آئندہ پیش کی جائیں گی آپ اس تمام بحث کو ایک مرتبہ پھر نگاہِ غور سے پڑھ کر نتیجہ نکالیں کہ وجدان اور کشف کے درجے میں کیا فرق ہے۔ وجدان کی تازہ مثال پیش ہے۔ خط اسی وقت موصول ہوا ہے:

عبدالکافی خان (واپڈا سینٹر نواب شاہ سندھ) ۱۱ اکتوبر ۱۹۷۱ کے محبت نامے میں لکھتے ہیں کہ:

مجھ پر بھی وجدانی کیفیت کبھی کبھی طاری ہوتی ہے۔ گزشتہ سال جب ڈاکٹروں، حکیموں کے علاج سے کچھ نہ ہوا تو اندرونی آواز غیب کی آواز یا ضمیر کی آواز (آپ کوئی نام رکھ لیں) نے ایک ایسے طریقے پر جسے بیان نہیں کیا جاسکتا۔ ہدایت کی کہ فلاں چیز کھا کر دیکھو وہی چیز استعمال کی اور فائدہ ہوا۔ میں نے چالیس سال تک کھلاڑی کی حیثیت سے زندگی بسر کی ہے۔ تین مرتبہ نازک موقع پر وجدان نے اس طرح رہنمائی کی کہ حیران رہ گیا، ایک مہرہ پٹ گیا تھا۔ تماشائیوں کی بڑی تعداد کھیل دیکھ رہی تھی۔ یکایک نامعلوم طریقے پر محسوس ہوا، کوئی طاقت اشارہ کر رہی ہے۔ جارحانہ کھیل کھیلو۔ حملہ کرو۔ حملہ کیا اور کامیابی نصیب ہوئی۔ حالانکہ اس سے پہلے بازی جیتنے کا کوئی امکان نہ تھا۔ عبدالکافی خان کو جس قوت نے جارحانہ کھیل کھیلنے کا مشورہ دیا تھا۔ وہ یقیناً وجدان کی طاقت تھی مگر رب نواز صاحب ایس ڈی میجر (مکران) ایک باغ میں قدم رکھ

کر یہ احساس کہ میں یہاں پہلے بھی آ چکا ہوں۔ محض کشف پر مبنی ہے۔ اس تجربے میں اور حضرات بھی شریک ہیں۔

لسان میرزا (ایورنیو اسٹوڈیوز، ملتان روڈ۔ لاہور) رقم طراز ہیں کہ:

جو شخص مجھے خواب میں ملتا ہے دوسرے روز اس سے ضرور ملاقات ہو جاتی ہے۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ میں کسی شخص سے ملنا چاہتا ہوں۔ مگر کسی مجبوری کے تحت اس کی طرف نہیں جاسکتا تو ذہن میں اس سے ملاقات کی خواہش کو تقویت پہنچاتا رہتا ہوں اور وہ یقیناً وہ شخص مل جاتا ہے۔ بعض اوقات کسی ایسی جگہ جاتا ہوں جہاں پہلے کبھی نہیں گیا تھا، مگر مجھے ایسا لگتا ہے کہ پہلے بھی یہاں آ چکا ہوں۔ سبب یہ ہے کہ بحالت خواب وہ جگہ دیکھی ہوئی ہوتی ہے۔ اس قسم کے بے شمار واقعات میری زندگی میں پیش آ چکے ہیں۔ مگر ان واقعات کا تعلق ان اشخاص سے زیادہ ہوتا ہے جن سے گہرا روحانی تعلق ہوتا ہے۔

صاحب کشف خاتون

کشف کی صلاحیت حادثوں کی نشاندہی کے سلسلے میں غیر معمولی طور پر نمایاں اور چست ثابت ہوتی ہے۔ شرط یہ ہے کہ ان حوادث کا تعلق آپ کی ذات سے ہو۔

شیخ محمود اکبر بوسیلہ رحیم یار خان (خط مورخہ ۲۰ نومبر ۱۹۶۹ء) میں لکھتے ہیں کہ:

آں مکرم کے لئے ایک خوش کن اطلاع یہ ہے کہ مشقوں کی بدولت ہمارے میں چند نمایاں خوشگوار تبدیلیاں رونما ہو رہی ہیں۔ سب سے زیادہ حیران کر دینے والی تبدیلی یہ ہے کہ مجھے تقریباً ۹۰ فیصد باتوں کا پیشگی علم ہو جاتا ہے۔ مثلاً۔ میرے ایک دوست کے والد مدت سے علیل تھے اور بعض حالات کے سبب میرے دوست اور ان کے والد میں قطع تعلق ہو چکا تھا۔ پرسوں رات جب میں سونے کے لئے بستر پر لیٹا تو بے اختیار منہ سے نکلا۔ واہ مسٹر قادری تم بھی یتیم ہو گئے۔

اپنے ان الفاظ پر مجھ کو سخت ندامت ہوئی، مگر بات زبان سے اور تیر کمان سے نکل چکا تھا۔ تھوڑی دیر بعد اطلاع مل گئی کہ قادری صاحب کے والد اللہ کو پیارے

ہوگئے۔ یہ خبر سنتے ہی میں چندے پہلے والے الفاظ پر خود دنگ رہ گیا۔

تاج ملک (ڈاخانہ دولی ضلع کیمبل پور) کا سیاسی کشف بھی قابل توجہ ہے۔
یکم فروری ۱۹۶۹ء کو سابق صدر ایوب نے حزب اختلاف کے رہنماؤں کو مذاکرات کی دعوت دی تھی۔ اس دعوت سے بہت قبل میں نے خواب میں دیکھا کہ صدر صاحب تقریر کر رہے ہیں اور مخالف لیڈروں کو بحث و گفتگو کی دعوت دے رہے ہیں۔ اس کے علاوہ کالج بند ہونے سے پہلے شب میں دیکھا کہ امتحانی پرچہ سامنے ہے اور میں سوالات حل کر رہا ہوں۔ سوالات ذہن نشین ہوگئے، دوسرے روز پرچے میں وہی سوالات آئے تھے۔

اب آپ بیگم شبیر حسین انصاری کے خطوط کے اقتباسات پڑھیے، میں نے ان کا تعارف روزنامہ جنگ (اشاعت یک شنبہ) کے سلسلے مضامین میں "صاحب کشف خاتون" کی حیثیت سے کرایا تھا اور ان کے سلسلے میں سیکڑوں خطوط مجھے ملے تھے۔ اپنے پہلے خط مورخہ ۱۲ اکتوبر ۱۹۷۰ء میں انہوں نے لکھا تھا کہ:

آج سے تقریباً پچیس سال پہلے کی بات ہے کہ میں ایک وظیفہ پڑھ رہی تھی۔ اس وظیفہ خوانی میں حق تعالیٰ سے التجا کی کہ [illegible] وہ بات آ جایا کرے جو میرے حق میں بہتر ہو تا کہ میں خواہ مخواہ کی ذہنی پریشانیوں سے بچی رہوں، ابھی میں جانماز پر ہی تھی کہ مجھے ایسا معلوم ہوا کہ میری آنکھیں اور دماغ سب کچھ دیکھ سکتا ہے۔ فوراً ہی اس خیال کی تصدیق ہوگئی میری نظر دور تک جانے لگی۔ آسمانوں اور زمینوں کے اندر جو کچھ تھا وہ بے پردہ ہوگیا، یہاں تک کہ میں جنات و ارواح کو بھی دیکھنے لگی۔ آپ اسے ظاہری آنکھ سے دیکھنا نہیں کہہ سکتے۔ بلکہ خود بخود دماغ کے اندر تصویری اتر آتی ہے۔ میرے کئی بچے ہیں، جب ان میں سے کوئی بیمار ہوتا ہے تو فوراً (روحانی بصیرت سے) مجھے ان کی بیماری کی نوعیت کا پتہ چل جاتا ہے۔ یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ انہیں کیا غذا اور دوا دینی چاہئے اس طرح یا تو انہیں صحت نصیب

ہو جاتی ہے۔ نہیں تو کم سے کم بیماری ضرور رک جاتی ہے مثال کے طور پر عرض کروں، میرے لڑکے کے سر میں چوٹ لگی بہت خون نکلا۔ ڈاکٹر کو دکھایا گیا، اس نے دوا دی بچے کو آرام آ گیا، مگر ہر وقت درد سر رہتا اور چکر آتے۔ درد سر کا علاج کیا۔ مگر بے سود۔ آخر ماہر خصوصی (اسپیشلسٹ) سے رجوع کیا۔ اس نے سر کے دو ایکسرے لیے۔ خون ٹیسٹ کیا اور پھر بڑی قیمتی گولیاں تجویز کیں۔ مگر وہ بھی بے کار ثابت ہوئیں نہ درد سر کم ہوا نہ دوران سر! "مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی" بچہ جتنی پابندی سے دوا کھاتا ہے، بیماری میں اتنا اضافہ ہوتا رہتا۔ اسکول جاتا تو بخار آ جاتا۔ آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ فکرمندی کے سبب میری کیا کیفیت ہوگی۔ خدا سے دعا کرتی رہتی کہ اس بچے کو صحت کامل عطا فرما۔ آخر ایک روز عالم کشف میں ایک شیشی نظر آئی۔ دماغ میں آواز گونجی کہ یہ دوا پی دو تو چکر بند ہو جائیں گے۔ میں فوراً اس شیشی کو پہچان گئی۔ کیونکہ یہ دوا ایک بار گھر آ چکی تھی۔ کچھ نہیں عام سیرپ (شربت) تھا۔ بچے نے اس شربت کی دو ہی خوراکیں پی تھیں کہ چکر آنے بند ہوگئے۔ ماشاء اللہ دو سال سے وہ بالکل چاق چوبند ہے۔ اسی طرح ایک بار بچے کو نزلہ ہوا شدید کھانسی کے دورے پڑتے تھے اور سانس بہت گھٹ گھٹ کر آتا تھا۔ ڈاکٹر کو دکھایا تو اس نے دمہ (Aathema) بتلایا۔ یہ سن کر خود مجھے چکر سا آ گیا کیونکہ میرا خیال یہ ہے کہ دمہ نہیں صرف نزلہ بگڑ گیا ہے۔ یہاں (پشاور) کے مشہور ڈاکٹر رضا کے پاس بچے کو لے گئی۔ اس نے اچھی طرح معائنہ کرنے کے بعد کہا کہ یہ دمہ نہیں ہے (Bronchitus) ہے۔ سوال یہ ہے کہ آخر وہ کون سی قوت ہے جو مجھے یہ سب کچھ بتلا دیتی ہے۔ میں جب (نگاہ باطن) سے دیکھتی ہوں تو یہ بھی پتہ چل جاتا ہے کہ جسم کی کون سے حصے میں بیماری واقع ہے۔ اگر ڈاکٹروں کی تجویز کردہ دوا سے شفا نہ ہو تو نگاہ کشف کو دوائی کی شیشی بھی دکھائی دے جاتی ہے اور ان اجزاء کے نام بھی لکھے ہوئے نظر آ جاتے ہیں۔ جن سے وہ دوا مرکب ہے۔ بلکہ بعض اوقات تو دوا کی قیمت بھی اس طرح معلوم ہو جاتی ہے لیکن یہ تمھی تحریر کبھی کبھی اتنی دھندلی ہوتی ہے

کہ میں اس نسخے کو پڑھنے سے قاصر رہ جاتی ہوں۔ ایک بات اور عرض کر دوں کہ میرے والدین کراچی میں ہیں اور میں یہاں پشاور میں جب ان کی خیر خیریت نہیں ملتی تو محسوس ہوتا ہے کہ جدائی کی تاب نہ لا کر میری روح[1] پشاور سے کراچی تک کا سفر طے کر رہی ہے۔ اب وہ گھر کے دروازے تک پہنچی، دروازے سے اندر داخل ہوئی۔ صحن سے گزر کر برآمدے میں آئی اور میں نے دیکھ لیا کہ والدین کیا کر رہے ہیں؟ بعد کو میرے اس مشاہدے کی تصدیق حرف بحرف ہوجاتی ہے۔ ایک بار ایک لڑکا ویگن میں پنڈی سے پشاور آ رہا تھا میں پریشان ہوئی تو میں نے دیکھا کہ وہ رکشا میں بیٹھ، رکشا اسٹیشن سے گزرا میں نے سوچا کہ نگاہ کشف سے جو کچھ دیکھا ہے اگر وہ صحیح ہے تو لڑکے کو پانچ منٹ کے اندر یہاں آ جانا چاہیے۔ ایسا ہی ہوا پانچ منٹ کے بعد وہ گھر میں داخل ہو رہا تھا۔ ایک بار کا واقعہ ہے کہ بچہ مری میں تھا اور میں پشاور میں مقیم ہوں۔ مجھے پریشانی ہوئی، تصور میں نظر آیا کہ وہ جھکا ہوا اپنے زخمی پاؤں کو غور سے دیکھ رہا ہے بعد کو اس کے خط سے معلوم ہوا کہ جس وقت میری نگاہ نے اس کا کشف کیا تو واقعی وہ اسی حالت میں تھا۔ اس نوعیت کے بہت سے واقعات پیش آتے رہتے ہیں۔ ان کی تفصیل کہاں تک لکھوں؟ آپ بتا سکتے ہیں کہ یہ سب کچھ کیا ہے اللہ کا راز ہے؟ اپنے متعلق اتنا عرض کر دوں کہ صحت مند ہوں اور صفائی پسند، کشف بیداری کے علاوہ جو کچھ خواب میں دیکھا وہی ہوا۔ کبھی کبھی عام خواب میں اس قسم کا اشارہ ملتا ہے کہ ایسا مت کرو، یا ایسے کرو۔ رئیس صاحب! نہ میں اپنے کو ولی سمجھتی ہوں نہ خدا رسیدہ بزرگ! حد ہے اپنی شامت اعمال کے سبب پانچوں وقت کی نماز نہیں پڑھتی۔ البتہ جب کوئی مشکل پیش آتی ہے تو نمازی بن جاتی ہوں۔ قرآن شریف بچپن میں پڑھا تھا۔ بس یہ ہے میری مذہبی زندگی! بس اور بتلا دوں کہ (روحانی طور پر) میرے دیکھنے کا طریقہ کیا ہے؟ میں آسمان کی طرف نگاہ اٹھاتی ہوں تو فضا میں لہریں سی نظر آتی ہیں۔ یہ لہریں تحریر کی شکل میں منتقل

[1] یہ کہہ سکتے ہیں۔ ان کیفیتوں کو جسم مثالی کی بحث میں کھولا جائے۔

ہو جاتی ہیں اس پراسرار تحریر کو چشم سر سے نہیں "چشم جان" یعنی اندرونی آنکھ سے پڑھ لیتی ہوں۔ دوسری صورت (کشف کی) یہ ہے کہ ٹیلی وژن کی اسکرین کی طرح ایک پردہ سا سامنے نمودار ہو جاتا ہے اور ذہن میں جو سوال ہوتا ہے اس کا جواب تحریری صورت میں اسکرین پر ابھر آتا ہے اسی کے ساتھ دماغ میں آواز پیدا ہو جاتی ہے۔ گویا روحانی طور پر دیکھنے اور سننے کا عمل ایک ساتھ ظہور پذیر ہوتا ہے۔

ان کو دیکھا کہ گفتگو کر لی
ایک شے ہے تجلی و آواز

بلاشبہ حالت کشف میں وہ نوبت بھی آ سکتی اور آ جاتی ہے کہ روشنیاں بولنے اور آواز میں چمکنے لگتی ہیں۔ بعض خاص حالات میں یہ بالکل ممکن ہے کہ سونگھنے کی حس (شامہ) سے دیکھنے کی حس (باصرہ) سننے کی حس (سامعہ) سے چکھنے کی حس اور چکھنے کی حس سے چھونے کی حس (لامسہ) کا کام لیا جا سکے۔ کچھ زیادہ مدت نہیں ہوئی کہ روس میں سائنسی طور پر ایک خاتون کا تجربہ کیا گیا جو حس لامسہ سے حس باصرہ کا کام لیتی تھی یعنی الفاظ کو چھو کر انہیں پڑھ سکتی تھی۔ اس خاتون کا بیان یہ تھا کہ میری انگلیوں میں آنکھیں پیوست ہیں۔ خود میں نے ایک شدید الاحساس معمول پر تنویمی غنودگی طاری کی پہلے اسے یہ ہدایت دی گئی کہ:

میرا تجربہ

"تم کتنی ہی کوشش کیوں نہ کرو، کسی طرح اپنی آنکھیں نہیں کھول سکتے۔"

جب یہ ہدایت معمول کے نفس میں سرایت کر گئی تو اس سے کہا گیا کہ اچھا اب تم آنکھیں کھولنے کی کوشش کرو۔ معمول نے ہر چند کوشش کی مگر ناکام ہو گیا تو معمول کی آنکھوں پر پٹی باندھ دی گئی (وہ اب تک تنویمی نیند کی حالت میں تھا) آنکھوں پر پٹی باندھنے کے بعد میں نے ایک کاغذ کو جس پر باریک لفظوں میں کوئی عبارت تحریر تھی۔ معمول کو بند آنکھوں سے ایک فٹ کے فاصلے پر رکھا اور ہدایت کی کہ تم

اس کاغذ پر انگلیاں پھیرو۔ تمہاری انگلیاں آنکھوں کا کام دیں گی اور تم اس تحریر کو بخوبی پڑھ کر سنا سکو گے۔ پہلے روز یہ تجربہ ناکام رہا، دوسرے روز سے کامیابی کی علامات ظاہر ہونے لگیں اور دو ہفتے کی کوشش کے بعد معمول کی حس لامسہ، حس باصرہ کا کام کرنے لگی یعنی وہ میچی ہوئی اور پٹی بندھی ہوئی آنکھوں کے باوجود محض چھو کر بڑی سے بڑی عبارت اس طرح پڑھنے لگا جس طرح کھلی آنکھوں کوئی تحریر پڑھ رہا ہے تاہم یہ تجربہ ہنوز نامکمل تھا جب معمول چھو کر عبارت پڑھنے میں کامیاب ہو گیا تو ایک قدم آگے بڑھایا گیا اور معمول کو ہدایت کی گئی کہ اب تم چھوئے بغیر پڑھنے کی کوشش کرو۔ معمول پر تنویمی بے خودی طاری ہو جاتی تھی اور میں کوئی دیوان کوئی اخبار یا کوئی کتاب کھول کر اس کے سرہانے بیٹھ جاتا تھا اور ہدایت کرتا تھا کہ:

تمہاری چشم باطن کھل رہی ہے اور تم دماغ سے اس عبارت کو پڑھ رہے ہو جو میرے سامنے ہے۔ معمول نے رفتہ رفتہ اس تجربے میں کامیابی حاصل کر لی، یہی میرے سامنے ہے۔ تنویمی معمولوں سے بڑے بڑے کام لئے جا سکتے ہیں شرط یہ ہے کہ وہ تنویم کے زیر اثر ہوں اور عامل سے پوری طرح جان تعاون کرتے ہوں یعنی معمول کو تنویمی عمل کے دوران جو ہدایات دی جائیں ان پر وہ بے اختیارانہ عمل کرنے کی کوشش کرے۔

ڈاکٹر مسعود چشتی سیکرٹری سینٹرل طبیہ کالج سرگودھا لکھتے ہیں کہ:

جب میں طبیہ کالج میں زیر تعلیم تھا تو میں نے ہپناٹزم سیکھنے کی کوشش کی تھی۔ معمول کو میں نے پہلے دو دن لگاتار تین مرتبہ "ہپناٹائز" کیا تنویمی نیند کے درمیان معمول کا "جسم لطیف" اس کے مادی بدن سے الگ ہوا اور پھر واپس آ گیا۔ یہ بھی تجربہ معمول کو ہدایت کی گئی "فلاں شخص کا تصور کرو" معمول نے جونہی تصور کیا وہ تصور قائم ہو گیا جیسے وہی شخص سامنے کھڑا ہے۔

مار آستیں!

مشق تنفس نور ہو یا متبادل طرز تنفس یا سانس کی کوئی اور مشق ان سے تمام

اعضاء رئیسہ، دل و دماغ، جگر اور معدے پر غیر معمولی اثرات پڑتے ہیں۔ خصوصیت کے ساتھ "قلب" پر! جدید فعلیات (فزیالوجی) میں قلب کی اہمیت اس سے زیادہ نہیں رہ جاتی کہ گوشت کا لوتھڑا ہے۔ جو نظام خون میں "پمپنگ مشین" (پانی پھینکنے والی مشین) کی حیثیت رکھتا ہے۔ لیکن مابعد النفسیات اور قدیم علم النفس میں "قلب" کو غیر معمولی قوتوں کا سرچشمہ اور مرکز قرار دیا گیا ہے۔ تصوف میں لطیفہ قلب کی بڑی اہمیت ہے۔ مسلسل ذکر سے (جو درحقیقت ایک قسم کی مشق تنفس ہی ہے) قلب جاری ہو جاتا ہے۔ یعنی چلنے لگتا ہے یعنی اس سے اللہ اللہ یا ہو ہو کی آواز خود بخود آنے لگتی ہے۔ بعض لوگ لطیفہ قلب کی اس حالت سے خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔

ارشاد احمد چغتائی تازہ ترین خط (۶ نومبر ۱۹۷۱ء) میں لکھتے ہیں کہ

تنفس نور کے چکر کرتے ہوئے عجیب عجیب خوف ابھرتے ہیں۔ پہلا چکر کرتا ہوں تو سانپ کا خوف ناک تصور ابھرتا ہے جیسے وہ پھن پھیلائے منہ کے سامنے ہو رہا ہے یا میری بغل میں رینگ رہا ہے یا کہیں سے میری گود میں آ پڑا ہے۔ یہ تصور کا پیدا کردہ سانپ مختلف قسموں اور رنگوں کا ہوتا ہے، کبھی دبلا، کبھی موٹا تازہ، کبھی چتکبرا، کبھی مٹیالا۔ یہ تصور مشق تنفس نور کے پہلے چکر میں تانیوں کے لئے ہوتا ہے۔ جیسے ہی نگاہ باطن کے سامنے سانپ کی شبیہ نمودار ہوتی ہے۔ خوف کے ساتھ یہ احساس بھی ہوتا ہے کہ میرا اپنا شعور۔ سانپ کا تصور پیدا کر کے مجھے ڈرانے اور مشقوں سے باز رکھنے کی کوشش کر رہا ہے۔ بہر حال لمحے بھر کا یہ تصور خواہ مخواہ مجھے خوف زدہ کر جاتا ہے۔ جب سانس روک کر یہ تصور کرتا ہوں کہ قلب میں روشنی چمک رہی ہے تو یہ ڈر رہتا ہے کہیں قلب نہ جاری ہو جائے۔ جوں جوں قلب پر سانس کا دباؤ بڑھتا چلا جاتا ہے۔ یہ خوف ترقی کرتا چلا جاتا ہے۔ گویا میں لطیفۂ قلب کی بیداری سے خائف ہوں۔ یہ وہم ہوتا ہے کہ قلب جاری ہو گیا تو نہ جانے کیا ہو جائے گا۔ شاید میں بے ہوش ہو جاؤں گا۔ ایک اور کیفیت بھی قابل ذکر ہے۔ جب میں ناک کے نتھنوں کے ذریعے سانس اندر کھینچتا ہوں

تو ریڑھ کی ہڈی میں خاص قسم کی تحریک پیدا ہو جاتی ہے۔ متحرک لہروں کا رخ پشت سے سر کی جانب ہوتا ہے۔ آپ کے کسی مضمون میں پڑھا تھا کہ ان مشقوں سے قوت حیات میں حرکت پیدا ہو جاتی ہے اور وہ اپنے ذخیرہ گھر (ریڑھ کی ہڈی کا نچلا حصہ) سے اٹھ کر آہستہ آہستہ نور اور حرارت کی شکل میں دماغ کی طرف بلند ہونے لگتی ہے اور "چودہ طبق" روشن ہو جاتے ہیں۔ آپ کی تحریر کا مفہوم کچھ اسی قسم کا تھا۔ اب مجھے یہ خوف لاحق ہوتا ہے کہ قوت حیات بیدار ہو کر جب ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ نور اور توانائی کی لہروں کی شکل میں سر میں داخل ہوگی تو "چودہ طبق" روشن ہو جائیں گے اس تنبیہ سے آپ کا کیا مطلب ہے؟ یہ مطلب تو نہیں کہ آدمی اس مرحلے پر ناکارہ اور پاگل ہو جاتا ہے۔

ارشاد احمد بیگ صاحب نے اپنے خط میں ارشاد کیا ہے کہ انہیں مشق تنفس نور کرتے ہوئے گردو پیش سانپ کی موجودگی کا احساس ہوتا ہے۔ روح حیات پر بحث کرتے ہوئے میں نے "کنڈالنی شکتی" کا ذکر کیا تھا جو ریڑھ کے نچلے حصے میں سانپ کی طرح کنڈلی مارے بیٹھی ہے سانس، ارتکاز توجہ اور مراقبے کے ذریعے اس "مار آتشیں" (Serpant Fire) میں حرکت پیدا ہوتی ہے اور یہ اپنا پیچ و خم کھول کر دماغ کی طرف سرکنے لگتی ہے۔ اس قوت کو "مار آتشیں" استعارے اور تشبیہ کے طور پر کہا جاتا ہے ورنہ درحقیقت یہ نہ مار ہے نہ آتشیں یعنی سانپ ہے نہ آگ۔ بلکہ یہ تخلیق و تولید کی قوت ہے جو کہا جاتا ہے کہ زیر ناف "کنڈل" (کنول دائرے) میں خوابیدہ ہے۔ اس قوت کا تجربہ نہ کسی لیبارٹری (معمل) میں کیا جا سکتا ہے نہ اس کا تجزیہ کیمیاوی طریقہ پر ممکن ہے بلکہ جس طرح طبیعات میں برقی پاروں کی حرکت یا ایٹم کی ساخت یا روشنی کے قوانین یا حرکت و حرارت کے ضوابط کو پہلے فرض کر لیا جاتا ہے اور پھر اس مفروضے کی تائید حقیقتوں اور علمی سچائیوں کے ذریعے کی جاتی ہے۔ یہی حال "مار آتشیں" کا ہے لیکن جن لوگوں کو اس "آگی سانپ" کی موجودگی کا احساس ہونے لگتا ہے۔ وہ اس مفروضے کی بجائے حقیقت تسلیم کرنے لگتے ہیں۔ لطیفۂ زیر ناف کی قوت، تخلیقی ہے۔ جب اس کا

رخ حیاتیات کی طرف ہوتا ہے تو یہ جنسی عمل کے ذریعے زندگی کو جنم دیتی ہے۔ جو لوگ اس قوت کا رخ جسم و جنس کے بجائے روح و نفس کی طرف پھیر دیتے ہیں۔ ان میں روحیت[1] کی استعداد بیدار ہو جاتی ہے نفس کی استعداد اور مخفی قوتوں کو بروئے کار لانے کے لئے مجرد یا غیر جنسی زندگی بسر کرنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ اس کا سبب یہی ہے کہ ہماری روح حیات کا ذخیرہ، روحی اور نفسی ترقی کے کام میں آئے۔ اعتدال کی حد تک عورت و مرد کا ملاپ نہ صرف ضروری بلکہ قانون فطرت کی حیثیت رکھتا ہے۔ کیونکہ جنسی زندگی سے مکمل پرہیز بھی نفس کو آلودہ، دماغ کو علیل، قلب کو افسردہ اور روح کو بے رونق کر دیتا ہے، بیشتر ذہنی امراض اس لئے پیدا ہوتے ہیں کہ انسان کا جنسی جذبہ یا تو مکمل نشوونما سے محروم رہتا ہے یا غلط راستے پر چل نکلتا ہے۔ خود میری نظر سے نامردی، جریان، سرعت انزال، ہم جنس پرستی، مفعولیت، مشت زنی اور جنسی مالیخولیا کے ہزاروں مریض گزر چکے ہیں، آج ہی ایک نوجوان کا خط ملا۔

بال اور جنسی جذبہ

یہ بے چارہ (س۔ الف) لکھتا ہے کہ۔

میری عمر بیس سال ہے، میں تقریباً ایک سال سے عجیب و غریب الجھن میں پھنس گیا ہوں۔ وہ الجھن یہ ہے کہ عورتوں یا لڑکیوں کے بال دیکھ کر میری عجیب حالت ہو جاتی ہے۔ دل چاہتا ہے کہ ان کو سونگھوں، مسلوں، کھینچوں اور کھا جاؤں۔ کبھی کبھی اس سے بھی زیادہ گندی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ اس حالت میں میرے جسم سے عجیب قسم کی بدبو نکلنے لگتی ہے۔ تنفس تیز ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں کانپنے لگتے ہیں۔ اس عجیب و غریب کیفیت کا تاریک ترین پہلو یہ ہے کہ میں اپنی ایک عزیزہ (جو مجھ سے پانچ سال چھوٹی ہیں) پر بُری ہوس ناک نگاہیں ڈالنے لگتا ہوں۔ مجھ سے بڑی شرم ناک حرکتیں سرزد ہو جاتی ہیں۔ جب وہ سوتی ہیں تو میں اس کے بالوں اور جسم کے پچھلے حصے سے ایک غلط

[1] روحیت اور روحانیت کی تشریح "نفسیات و مابعد نفسیات" میں کی جا چکی ہے۔

حرکتیں کر گزرتا ہوں کہ اپنے سے نفرت ہونے لگتی ہے۔ عالم خمار میں مجھے اپنی غلط روی کا احساس نہیں ہوتا۔ لیکن جب یہ نشہ اتر جاتا ہے تو جی چاہتا ہے، سر پھوڑ لوں، ناچار ہو کر رونے لگتا ہوں میں عہد کرتا ہوں کہ دوبارہ یہ حرکت نہ کروں۔ لیکن دو تین روز سے زیادہ اس عہد و پیماں پر قائم نہیں رہ سکتا۔ اس کے علاوہ جن فلموں میں لمبے بالوں والی لڑکیوں یا لڑکوں کے مناظر ہوتے ہیں، بے حد پسند آتی ہیں۔ ان فلموں کو بار بار دیکھتا ہوں۔ ایسے اشعار جن میں گیسو کی تعریف ہو، فوراً حفظ ہو جاتے ہیں۔ لمبے بالوں والی تصویروں سے ہیجانی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ عجیب بات یہ کہ لڑکی کتنی خوب صورت کیوں نہ ہو، گر گیسو بریدہ ہے یعنی اس کے بال کٹے ہوئے ہیں تو اس کا حسن مجھے قطعاً اثر انداز نہ ہوگا۔ برخلاف اس کے اگر اس کے بال لمبے ہیں، خواہ صورت کتنی بری کیوں نہ ہو، تو میرے اندر قیامت برپا ہو جاتی ہے۔ میں اس کی لمبی زلفوں کو گھورنے لگتا ہوں اور ذہن میں طرح طرح کے گندے خیالوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ جناب! کیا میں سدھر سکتا ہوں؟ خدا کے لئے میرے حال پر رحم کر کے کوئی مفید مشورہ دیں۔ میں پانچوں وقت کا نمازی ہوں، پھر بھی یہ علت جونک کی طرح چمٹی ہوئی ہے۔ (مکتوب ۔۔۔ اکتوبر ۱۹۷۱ء)

آپ نے بیس سالہ لڑکے کا خط پڑھا۔ اس کی کیفیت یہ ہے کہ لمبے بال دیکھ کر اس کے نفس میں شہوت اور تشدد (کہ دونوں لازم و ملزوم ہیں) کی آگ بھڑک اٹھتی ہے۔ اس کا جی چاہتا ہے کہ بالوں کو چومے، چھوئے، کھینچے بقول اس کے نہ جانے کیسے کیسے گندے خیالات ذہن میں آنے لگتے ہیں۔ بعض اوقات ہیجان اس درجہ شدید ہو جاتا ہے کہ وہ اپنی ایک کم سن عزیزہ کے بالوں اور جسم کے پچھلے حصے پر دست درازی کرنے لگ جاتا ہے۔ یہ دونوں حرکتیں (بالوں اور پچھلے حصہ جسم سے لذت اندوزی) جنسی انحراف کی علامتیں ہیں۔ واقعہ یہ ہے کہ اس نوجوان لڑکے کے نفس میں شہوت کا ریلا کہیں اٹک کر رہ گیا ہے اور اس کی مناسب جنسی نشوونما نہیں ہو سکی۔ نوجوان مریض کا

جنسی جذبہ بالوں کے ساتھ چسپاں (اور Fixed ہو کر) کیوں رہ گیا؟ صرف ایک معالج نفسیات ہی اس گرہ کو کھول سکتا ہے۔ بے شک اس نوجوان کے نفس میں بالوں اور جنس کے درمیان کوئی خفی رشتہ موجود ہے۔ اس رشتے کی بازیافت تحلیل نفسی ہی سے ممکن ہے۔ میں نے مریض کے لئے مشق متبادل طرز تنفس اور خود نویسی تجویز کی ہے۔ یقین ہے کہ انجام کار ان مشقوں پر عمل کرنے سے اس کے نفس کی یہ گتھی سلجھ جائے گی۔ یہ بات عین ممکن ہے اور متواتر تجربہ بھی ہوا کہ سانس کی مشق شروع کرنے کے بعد مریض کے "اندرون" میں ہلچل مچ جاتی ہے۔ سانس کی مشقیں جب دبے ہوئے یا دبائے ہوئے بچے اور چھپائے ہوئے مسخ شدہ جذبات پر حملہ کرتی ہیں تو وہ یکا یک ابھر آتے ہیں اور اس طرح جس منفی جذبے کی شدت پر غالب آنے کے لئے مشق شروع کی گئی ہے وہ ہیجان عارضی طور پر شدید ہو جاتا ہے۔ تاہم شدت مرض کا یہ دور عارضی ہوتا ہے اور رفتہ رفتہ انسان اپنے نظام اعصاب اور نظام جذبات پر قابو پا لیتا ہے۔

مشق تنفس نور سے جانب کا تصور پیدا ہوتا یا جنسی جذبے کی بیداری درحقیقت ایک ہی سلسلۂ عمل کی دو کڑیاں ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کے نچلے اعصاب کا اژدہا آتشیں، جنس کے خزانے کی حفاظت کرتا ہے۔ سانپ بجائے خود جنس کا استعارہ ہے۔ فرائڈ کے فن تعبیر خواب کے بموجب سانپ مردانہ عضو تولید کی علامت ہے۔ آدم و حوا کے قصے کے پس منظر میں بھی ہم سانپ کو لہراتے ہوئے دیکھ سکتے ہیں۔ انڈیا میں "ناگ دیوتا" کی باقاعدہ پرستش کی جاتی ہے۔ براعظم افریقہ، لاطینی امریکہ اور بحرالکاہل کے بعض جزیروں میں بھی سانپ اور اژدہے کو "دیوتا" کا درجہ حاصل ہے۔ لوک گیتوں، دیو مالائی اور قصے کہانیوں میں سانپ کی سریت (یعنی اس کے پراسرار پن) پر بہت زور دیا جاتا ہے۔ اردو کا محاورہ ہے "خزانے پر سانپ" یعنی جب کوئی شخص کسی نادر و انمول چیز کو دبا کر بیٹھ جاتا ہے تو کہتے ہیں کہ وہ خزانے پر سانپ بن کر بیٹھ گیا ہے۔ یہ "خزانے پر سانپ" کا محاورہ کہاں سے پیدا ہوا؟ بلاشبہ جنسی خزانے کی نگرانی کرنے والے اژدہا آتشیں کی تمثیل

سے (خواہ یہ تمثیل آپ کے لیے شاعرانہ کیوں نہ ہو) یہ مثال وجود میں آئی ہے۔

محمد اکرم (کراچی) اپنے خط مورخہ ۳۱ اکتوبر ۱۹۷۱ء میں رقم طراز ہیں کہ:

جناب کے حسب ارشاد میں نے ۲۶ ستمبر سے مشق تنفس نور شروع کر رکھی ہے۔ فی الحال اس مشق کو ایک مہینہ اور چند روز ہوئے ہیں۔ میں نے اس زمانے میں معمولی سی تبدیلی محسوس کی ہے، یہ کہ گاہے گاہے مشق کے دوران ایسا لگا جیسے کوئی کرنٹ رگ و پے میں دوڑ رہا ہے۔ کرنٹ دوڑنے کے ساتھ ہی جسم سے پسینہ پھوٹ جاتا ہے۔ یہ عجیب و غریب احساس بھی ہوا کہ عضو تناسل اور خصیتین (Testicles) میں کوئی ننھا سا سانپ لہرا رہا ہے۔ سانس اندر کھینچتے وقت تو اس آپ کی ہدایتوں پر مکمل طور پر عمل کرنے میں کوئی دقت نہیں ہوئی۔ البتہ سانس خارج کرنے کا معاملہ مختلف ہے۔ آپ کی ہدایت یہ بھی تھی کہ ناک کے سوراخوں سے سانس کو آہستہ آہستہ خارج کرنے کی کوشش کرتا ہوں تو ایک دم سانس باہر نکل جاتا ہے اور روک روک کر خارج کرنے کی نوبت نہیں آنے پاتی، مجبور ہو جاتا ہوں۔

روحیت پسند

میں روحیت اور روحانیت پر اپنی پہلی کتاب میں گفتگو کر چکا ہوں۔ روحیت پسند (Psy Chic) حساس، چوکنی، نگران اور چاق و چوبند روح رکھنے والے کہتے ہیں (S.C.T) کی مشقیں۔ اس قسم کے لوگوں غیر معمولی اثر انداز ہوتی اور ان کی حساسیت اور روحیت کو مزید بڑھا دیتی ہیں۔ صرف لفظوں کے ذریعے "روحیت پسندی" کی تشریح ممکن نہیں۔ اس غرض سے ایک مثال درج ذیل ہے، تاکہ حساسیت کی حالت کو سمجھ سکیں۔

م۔ ا۔ ج (ایم اے ایل ایل بی) کی کیفیت ملاحظہ ہو (خط مورخہ ۱۷ دسمبر ۱۹۶۹ء)

اس اعتراف کے بعد کہ "میں خود بھی روحیت پسند واقع ہوا ہوں" لکھتے ہیں کہ اکتوبر ۱۹۵۸ء میں ایک عجیب واقعہ پیش آیا۔ اس وقت میری عمر پندرہ سولہ سال کی

ہوگی۔ فرسٹ ایئر کا طالب علم تھا۔ ہاں تو یہ ہوا کہ میں نے اپنے ساتھی سے کہا کہ یار! مجھے آج کل ہوا میں ایک عجیب بات محسوس ہوتی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ کوئی بہت بڑا حادثہ ہونے والا ہے۔ دوست ہنس کر کہنے لگا کہ ہوا کا تعلق موسم سے ہوتا ہے سیاست سے نہیں ہوتا، دو تین روز بعد (۷/۸ اکتوبر کی شب میں) ملک میں مارشل لاء لگ گیا اور ثابت ہو گیا کہ ہوا کا تعلق موسم سے ہی نہیں، ملک کے مستقبل سے بھی ہے۔

میرے خیال میں اس پیش بینی کی پشت پر روحیت کی استعداد کارفرما تھی۔ میں نے آپ کے مضامین پڑھ کر یہ نتیجہ اخذ کیا کہ انسانی تصور کی پرواز لامحدود ہے۔ شاید حقیقی دنیا سے بھی بلند ترین اور وسیع تر آپ مختلف واقعات کی مختلف اصطلاحوں میں توجیہ کر سکتے ہیں۔ مگر میں ان خارق العادات[1] کو بھی تصور کی پرواز ہی سمجھتا ہوں۔ (خارق العادات پر بحث کرتے ہوئے مکتوب نگار نے خود اپنا تجربہ نقل کیا ہے لکھتے ہیں کہ:)

جب سے انسان کے قدم چاند پر پہنچے ہیں۔ میں جب چاند کی طرف نظر اٹھاتا ہوں تو کہو قمر کے غار اور گڑھے واضح طور پر دکھائی دیتے ہیں۔ امریکی خلاباز چاند کی سطح پر دو مرتبہ اتر چکے ہیں۔ دونوں بار ایسا ہوا کہ مجھے چاند کی سطح پر نقطے رینگتے ہوئے دکھائی دیے اور چاند کے گرد حلقہ سا نظر آیا۔ یہ حلقہ وہ خلائی جہاز تھا، جو مدار پر چکر لگا رہا تھا۔

خارق العادات کی صلاحیت ہر شخص میں کم و بیش موجود ہے جس طرح ہر شخص میں عشق، شاعری، رقص، موسیقی، مصوری، جمالیات پسندی، تصوف اور دوسری صلاحیتیں اور قوتیں کسی نہ کسی درجے میں پائی جاتی ہیں۔ اسی طرح ہر شخص کو ایک سپر نارمل استعداد بھی ودیعت کی گئی ہے اور یہ اور بات ہے کہ کسی کے نفس میں وہ استعداد نمایاں طور پر موجود ہو کسی شخص کے اندر خوابیدہ ہو نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقوں سے ہر شخص کے

---

[1] خارق العادات ایسے واقعات کو کہتے ہیں جو عادت کے خلاف ہوں۔ مثلاً ہم تحریر و تقریر یا اشاروں کے ذریعے دوسروں کے خیالات اور جذبات کو معلوم کر سکتے ہیں۔ لیکن اگر کوئی شخص تقریر، تحریر اور اشاروں کنایے کے بغیر دوسرے کے مخفی خیالات اور اندرونی جذبات سے واقف ہو جائے تو ان واقعات کو خارق العادات یعنی عادت کے خلاف کہیں گے!

باطن میں رفتہ رفتہ ایک انقلاب رونما ہو جاتا ہے، کبھی انقلاب واضح یعنی کھلا کھلا ہوتا ہے۔ کبھی مبہم اور بند بندا جو لوگ پیدائشی طور پر حساس یا سوداوی مزاج کے ہوتے ہیں ان کے اندر تخیل اور واہمہ طرازی (Fantasy) کی قوتیں پوری طرح فعال اور چست ہوتی ہیں حواس خمسہ کا عمل تیز ہوتا ہے اور وہ بہت جلد اس میدان میں دوسروں سے سبقت لے جاتے ہیں۔

خالد حسین بھٹی جنرل اسٹور ۲۵/۱۵ گاندھی پارک گلبرگ لاہور کی کیفیت انہی کے لفظوں میں سنیے:

میں ایک بائیس سالہ نوجوان ہوں۔ مدت سے آپ کے مضامین سے مستفیض ہو رہا ہوں، اب آپ میرا تجربہ سنیے:

ایک روز مجھے یونہی خیال آیا کہ ہم جب چاہیں پھولوں کی خوشبو سونگھ سکتے ہیں، خوشبو کے لئے پھولوں کا وجود ضروری نہیں ہے۔ چنانچہ میں پھولوں کی خوشبو سونگھنے کی کوشش شروع کر دی اور یقین کیجئے کہ پھولوں کا تصور کرتا، دماغ ان کی خوشبوؤں سے مہکنے لگتا اور عجیب بات یہ ہے کہ سیکڑوں پھول، پھلواریوں کا وجود ہوتا۔ میں خود یہ سوچ کر حیران پریشان رہ جاتا کہ پراسرار خوشبو کہاں سے آ رہی ہے اور یہ خوشبو کس کا پیام لے کر آئی ہے؟

ہاں ابھی آپ کا پیام کرم!
بوئے گل پہ سوار گزرا ہے؟

جب یہ بات میں نے اپنے دوستوں کو بتائی تو وہ مذاق اڑانے لگے۔ مجھے اس پراسرار خوشبو کا تجربہ مری میں ہوا تھا۔ مری سے میں سرگودھا چلا آیا اور یہاں بھی مجھے جب ضرورت ہوتی (مثلاً کسی بدبودار جگہ سے گزر رہا ہوں) خوشبوؤں کا تصور کرتا اور دل و دماغ مہک اٹھتے۔ پھر یہ بھی عجیب بات ہے کہ جس قسم کی خوشبو کا تصور کرتا۔ ویسی ہی خوشبوئیں سنگھائی دینے لگ جاتیں۔

آپ ابھی ابھی م۔ا۔ ج (ایم اے ایل ایل بی) کا یہ بیان پڑھ چکے ہیں کہ "انسانی تصور کی پرواز کا محور ہے شاید حقیقی دنیا سے بلند تر وسیع تر"

اور اب خالد حسین کے اس اعتراف سے دوچار ہیں کہ جس قسم کی خوشبو کا تصور کرتا ہوں دماغ اس سے معطر ہو جاتا ہے۔ خالد حسین کے تصور کی اس حیرت انگیز کارکردگی کا سبب بھی انہی کے لفظوں میں سنیے لکھتے ہیں کہ:

میں دو مرتبہ (I.S.S.B) امتحان میں ناکام ہوا ہوں۔ ایک معالج نفسیات نے مجھے بتلایا کہ تم بے حد (Touchy) اور حساس ہو۔ میں نے تم جیسا شدید الاحساس آدمی زندگی بھر نہیں دیکھا۔ ماہر نفسیات کا یہ بیان سچ ہے۔ سچ مچ میں بہت حساس اور جذباتی ہوں۔ معاف کر دیں۔ اپنے منہ میاں مٹھو بن رہا ہوں میں جس قدر حساس ہوں اتنا ہی ذہین بھی ہوں۔ کبھی رٹ رٹا کر امتحان نہیں دیا۔ اب بی ایس سی میں بخوبی پاس ہو جاؤں گا۔ سوچتا ہوں کہ اگر ذرا محنت کر لوں تو (Top) کروں۔ ویسے جب سے (I.S.S.B) میں فیل ہوا ہوں، خیالی دنیا میں گم رہتا ہوں۔

بارہا عرض کر چکا ہوں کہ حساسیت اور ذہانت جڑواں بہنیں ہیں۔ کند ذہن لوگوں کے خواص بھی کند ہوا کرتے ہیں۔ ذہین آدمیوں کا المیہ یہ ہے کہ اکثر ان کی ذہانت، خواب کی دنیا کا باسی بنا دیتی ہے۔ وہ اپنے شاندار تخیل کی مدد سے ایک شاندار تصوراتی دنیا بنا لیتے ہیں اور اس دنیا تصور میں مگن رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ حساس اور ذہین آدمیوں کو جس قدر جلد خارق العادات کی مشق میں روحانی ترقی نصیب ہو جاتی ہے۔ ان کی گمراہی کا خطرہ بھی اتنا شدید ہے۔ میری نظر سے ایسے متعدد افراد گزرے ہیں جنہیں ان کی حساسیت اور ذہانت نے جادہ گم گشتہ راہ کر دیا ہے۔

تو مہدی ہے

محمد اسماعیل ولد محمد عثمان۔ سابق وطن گلبرگہ (دکن) پیشہ ڈرائنگ ماسٹر کراچی کے متعلق ۲۲ ستمبر ۱۹۷۱ء کے روزنامہ مشرق کراچی میں یہ خبر چھپی تھی کہ "وہ مہدویت

کے مدعی ہیں اور انہیں آواز سنائی دیتی ہے کہ تو مہدی ہے، اس کا اعلان کر دے۔"

اعلانِ مہدویت کے دعوے کے چند ہفتے بعد ۱۴ نومبر کو یہ بزرگ کاغذوں کا بستہ دبائے غریب خانے پر تشریف لائے بیک نظر اندازہ ہو گیا کہ سوداویت کے مریض ہیں اور سودے کی زیادتی نے سوچ بچار کو غیر متوازن کر دیا ہے۔ انہوں نے ایک تحریری یادداشت پیش کی جس کا خلاصہ یہ ہے کہ:

میں اکثر خواب میں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو دیکھا کرتا تھا۔ اس کے بعد قیام لاہور کے زمانے میں بحالت بیداری حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی زیارت کی۔ اس وقت حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ساتھ مجمع اصحاب بھی تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ان لوگوں میں سے دو آدمیوں کو میری طرف متوجہ کر کے کہا کہ میں محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہوں اور یہ امام مہدی! پھر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اشارے سے حکم دیا کہ میں ساتھ چلوں۔ چنانچہ میں حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ہم رکاب چلنے لگا۔ تھوڑی دور چلنے کے بعد آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نظر سے اوجھل ہو گئے۔ اب شب معراج سے برابر حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم خواب میں نظر آ رہے اور حکم دے رہے ہیں کہ میں "مہدی" ہونے کا اعلان کر دوں، حیران ہوں کیا کروں، اس راز کو عوام پر کس طرح ظاہر کیا جائے، کیونکہ یہ بے حد غیر معمولی بات ہے، میں جس سے بھی اس کا ذکر کرتا ہوں وہ اسے جنون و دیوانگی پر محمول کرتا ہے۔ حالانکہ یقینا یہ بالکل سچا تجربہ ہے، حال یہ ہے کہ نہ علم غیب حاصل ہے نہ میں کسی روحانی قوت سے مالا مال ہوں تاہم احقر کو بہت سی باتیں معلوم ہیں۔ لیکن ان کے اظہار کی ممانعت ہے۔ علاوہ ازیں حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مخصوص اشاروں سے پتہ چلتا ہے کہ مجھے روحانی قوتیں چالیس سال کی عمر میں ملیں گی۔

ان بزرگوار کی یادداشت کا مطالعہ کرنے کے بعد میں نے موصوف سے براہ راست چند سوالات کیے۔ پوچھا کہ حضرت! آپ کو معلوم ہے کہ اس امت کے کتنے

افراد نے پچھلے ہزار سال میں مہدویت کا دعویٰ کیا اور ان کا حشر کیا ہوا؟ کہنے لگے۔ معلوم ہے کہ ہر صدی میں کوئی نہ کوئی "مہدی" ظاہر ہوتا رہا ہے مگر امت نے ان کے اس دعوے کو تسلیم نہیں کیا۔ اس کے بعد فرمانے لگے میں مجبور ہوں۔ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم برابر خواب میں حکم دے رہے ہیں اس کی تعمیل بھی واجب ہے اور آپ کو معلوم ہے کہ حدیث صحیح کے بموجب کوئی دوسرا شخص حضور کے عنوان سے خواب میں نہیں آ سکتا۔ میں نے کہا کہ مجھے حدیث کی صحت میں شبہ نہیں۔ شرط یہ کہ اس آدمی کی عقل حواس اور وجدان یہ تینوں چیزیں صحیح سلامت ہوں واہمہ طرازی میں مبتلا نہ ہو۔ دیکھیے میں نماز، روحانی ترقی کا ذریعہ ہے لیکن اگر کوئی شخص نشے کی حالت میں نماز پڑھے تو اس کی نماز الٹی بیٹھک سے بھی گرے ہوئے درجے کی کوئی حرکت ہوگی۔ آپ نے بقول خود حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو خواب اور بیداری دونوں حالتوں میں دیکھا ہے اور معراج کی رات سے برابر آپ کو یہ حکم دیا جا رہا ہے کہ تم مہدویت کا دعویٰ کر دو یہ آپ کا بیان ہے اور میرا یہ مشاہدہ ہے کہ آپ سو فیصدی نفسیاتی مریض ہیں آپ کے دل و دماغ پر سوداویت کی تاریک تہہ جمی ہوئی ہے۔ بلکہ یہ کہنا صحیح ہے کہ آپ پیدائشی طور پر نفسی امراض میں مبتلا ہیں۔ مہدویت کے دعوے سے بہتر یہ ہے کہ آپ فی الحال الیکٹرو شاک تھراپی کے ذریعے اپنے دماغ کی چولیں صحیح مقام پر بٹھائیں۔ اس پر فرمانے لگے کہ بعض ایسی قوی وجوہ موجود ہیں جن سے مجھے اپنے مہدی ہونے کا یقین ہو گیا۔ راقم الحروف نے گزارش کی کہ حضرت! جہاں تک "وجوہ" کا تعلق ہے تو ہر شخص مہدی موعود ہونے کی کوئی نہ کوئی وجہ پیدا کر سکتا ہے صرف وہم کو حرکت میں لانے کی ضرورت ہے۔ آنے والے کے باب میں روایتیں یہ بھی ہیں کہ وہ بنی فاطمہ سے ہوگا۔ اس کا نام محمد مہدی، ماں کا نام نرجس اور باپ کا نام حسن ہوگا۔ اتفاق سے مجھ میں یہ چاروں چیزیں پائی جاتی ہیں۔ تو کیا میں محمد مہدی ابن سید شفیق حسن فرزند سیدہ نرجس خاتون رحمۃ اللہ علیہم ہونے کے سبب "مہدی" ہو گیا۔ لاحول ولا قوۃ الا باللہ!

خارق العادات تجربات کی چھان بین یا E.S.P (ادراک ماورائے حواس) کی صلاحیت کی تحقیق کرتے وقت سب سے پہلے یہ دیکھنے کی ضرورت ہے کہ جو شخص سپر نارمل ازم کا مدعی ہے اس کی مزاجی کیفیت کیا ہے؟ وہ کسی التباس حواس (مثلاً رسی کو سانپ سمجھ لینا) میں تو مبتلا نہیں۔ درحقیقت سپر نارمل اور ایب نارمل یعنی مجذوب اور مجنون دونوں میں بال برابر کا فرق ہے۔ واسطہ معمول یا Medium ان لوگوں کو کہا جاتا ہے جن کے ذریعے خارق العادات مظاہر (مثلاً دوسروں کے دل کی بات بتلا دینا کسی ظاہری وسیلے کے بغیر) نمودار ہوتے ہیں۔ ان لوگوں کا اعصابی اور دماغی نظام بہت پیچیدہ نازک اور حساس ہوتا ہے۔ میڈیم شپ (معمول بننے کی اہلیت) اور ہسٹریا کی علامتیں بھی بعض اوقات ایک دوسرے سے اتنی مشابہ ہوتی ہیں کہ اکثر مجذوبوں کو مجنوں اور مجنونوں کو مجذوب سمجھ لیتے ہیں۔ ہمارا عام جسمانی نظام سپر نارمل تجربات کا بوجھ نہیں برداشت کرسکتا۔ حقیقت یہ ہے کہ روح کی مخفی صلاحیتوں کو بیدار کرنے اور بروئے کار لانے کے لئے پہلے جسم کو ان تجربات کا اہل بنانا پڑتا ہے۔ جسم کو روحی مظاہر کا آلۂ کار بنانے کے سلسلے میں S C T کی مشقیں غیر معمولی اہمیت رکھتی ہیں، اس کے ساتھ روزہ، ترک حیوانات، قلت غذا، تفکر، کم گوئی، کم خوابی، تنہائی، حبس دم کے ذریعے ہم اپنے غدودی نظام اور جسم میں ایسی مناسب کیمیاوی تبدیلیاں پیدا کرسکتے ہیں کہ ہمارے حواس کی سطح بلند تر ہوجائے اور براہ راست خارق العادات سے دوچار ہوجاتی ہیں۔ میں نے پشاور کی جن خاتون کے کشف کا ذکر کیا ہے ان کا جسم اور نفس دونوں صحت مند ہیں اگر انہیں خلاء میں ٹیلی ویژن اسکرین کی طرح مستقبل کی جھلکیاں نظر آجاتی ہیں یا م۔ ر۔ ج ہوا میں مستقبل کو سونگھ لیتے ہیں یا انہیں چاند کی سطح پر ننھے ننھے نقطوں کی طرح امریکی خلاء باز رینگتے نظر آتے ہیں یا خالد حسین محض تصور کی قوت سے ہر موقع پر اپنی پسندیدہ خوشبو کو سونگھ لیتے ہیں تو یہ سپر نارمل ازم کے صحت مند تجربے ہیں۔ جن کی ہمت افزائی کی جانی چاہیے۔ لیکن جناب محمد اسماعیل ولد محمد عثمان ڈرائنگ ماسٹر کے تمام تخیلات اور تمام

دعوے التباس حواس (حواس کا دھوکہ کھا جانا مثلاً غیبی شکلیں دیکھنا اور خیالی آوازیں سننا) ضعف دماغ اور سوداوی وہم کی پیداوار ہیں۔ میں جو بار بار مابعد النفسیات کے طلباء اور طالبات سے اصرار کرتا ہوں کہ وہ یہ مشقیں کسی تجربہ کار شخص کی نگرانی میں شروع کریں تو صرف اس لئے کہ وہم اور حقیقت سپر نارمل اور ایب نارمل گڈمڈ نہ ہوجائیں۔!

☆☆☆

خواب اور بیداری

اہم واقعات کو ان کے واقع ہونے سے پہلے ظہور پذیر ہوتے ہوئے دیکھ لینا بھی روحیت پسندی اور خارق العادات صلاحیت ہی کا مظہر ہے، یعنی مستقبل کا کشف خواب میں ہوتا ہے۔ ج۔ ح لکھتے ہیں کہ:

ایک رات عجیب خواب دیکھا کہ کسی ویران جگہ پر ایک آدمی کو چند آدمی پکڑے ہوئے ہیں جو آدمی جلاد کا فرض انجام دینے کے لئے تیار ہے اس کے جسم سے عجیب قسم کی بدبو آ رہی ہے۔ میں اپنے آپ کو کسی جگہ چھپائے یہ تمام واقعہ دیکھ رہا ہوں۔ جلاد اپنے کام کو پورا کرتا یعنی اس مظلوم انسان کی گردن اڑا دیتا ہے۔ یہ منظر اتنا بھیانک ہے کہ مارے خوف کے میرے گلے میں چیخ گھٹ کر رہ جاتی ہے۔ جلاد نے کام مکمل کیا تو اذان ہو رہی تھی، خواب میں جلاد کے بدن کی بو اس طرح دماغ میں بس گئی تھی کہ آنکھ کھلنے کے بعد بھی دماغ سڑا سڑا سا رہا۔ بہت دن تک میں اس بو کو نہ بھلا سکا۔ جب بھی خواب کے اس بھیانک منظر کا خیال آتا، جسم پر لرزہ پڑ جاتا۔ ایک ہفتے بعد اخبار میں خبر آئی کہ فلاں جگہ قتل کا واقعہ پیش آیا ہے اور اس کی تفصیلات یہ ہیں۔ وہ تمام تر تفصیلات منظر خواب سے ہو بہو ملتی تھیں۔ مجھے اس دہشت ناک خبر کی تفصیلات پڑھ کر تعجب ہوا۔ تاہم رفتہ رفتہ اس خواب اور خبر دونوں کو بھول گیا۔ سب سے عجیب یہ کہ سال بعد ننکانہ جانے کا اتفاق ہوا میں بس میں بیٹھا ارد گرد گزرنے والے مناظر کی دید میں محو تھا کہ شیخوپورہ آ گیا جس کے نواح میں نہایت سرسبز و شاداب گاؤں تھا جونہی بس اس گاؤں سے گزری مجھے وہی ناگوار بدبو سنگھائی دی جو بحالت خواب میں سونگھی تھی معلوم ہوا کہ اس ہیبت ناک

واقعے کا تعلق اسی گاؤں سے تھا ج۔ ح کے اس تجربے میں چند باتیں قابل غور ہیں انہوں نے قتل سے قبل خواب میں مقتول، جلاد اور منظر قتل دیکھ لیا، دیکھا ہی نہیں جلاد کے بدن کی بدبو بھی سونگھ لی۔ یہ اتنی شدید اور قوی الاثر تھی کہ بہت دن تک ج۔ ح کے دماغ میں باقی رہی۔ بظاہر اس خواب سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ قتل کا ڈرامہ ایک ہفتے پہلے ج۔ ح کے نفس (نفس) کے اسٹیج پر کھیلا گیا۔ اس وضاحت کے ساتھ کہ جلاد کی بدبو تک ان کے مغز میں پیوست ہو گئی۔ خواب کے ایک ہفتے بعد اخبار میں حادثۂ قتل کی جو تفصیلات شائع ہوئیں وہ ہو بہو خواب کے مطابق تھیں، کشف بذریعہ خواب ہزاروں افراد کا ذاتی تجربہ ہے اور بعض اوقات تو خوش نصیبی سے میں نے ان تجربات کی رہنمائی بھی کی ہے۔ لیکن ج۔ ح کے اس کشف خواب کا عجیب تر پہلو یہ ہے کہ انہوں نے جلاد کے بدن کی بو سونگھی وہ بو ان کے شامے (سونگھنے کی حس) میں بیٹھ گئی اور جب وہ ایک سال بعد ننکانہ جاتے ہوئے شیخوپورہ سے گزرے تو وہی بو جو انہوں نے سال بھر پہلے سوتے میں سونگھی تھی۔ یکایک ان کے دماغ پر مسلط ہو گئی۔ اسی ایک واقعے سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ مثلاً ذہن کس طرح زمان و مکان کی صفتوں پر غالب آ سکتا ہے۔ کیا یہ کہنا صحیح نہیں کہ خود زمان و مکان بھی اسی طرح انسانی ذہن کی خصوصیتیں ہیں۔ جس طرح رنگ، بو، حسن، بدصورتی، ذائقہ وغیرہ۔ اگر اس تمام مادی کائنات کو نچوڑا جائے، چھانا جائے، ذرہ ذرہ کر کے اس مادی عالم کی تحقیق اور چھان پھٹک کی جائے تو یہ تمام کائنات چھنتے چھنتے ایسے برقی پاروں کا مجموعہ بن کر رہ جائے گی۔ جن میں نہ رنگ پایا جاتا ہے نہ خوشبو، نہ ذائقہ نہ ناطقہ، نہ شاعری نہ موسیقی، نہ رقص، نہ فلسفہ، نہ طبیعیات، نہ کوئی علم، نہ فن یہ تمام چیزیں ایسے اضافے کی حیثیت رکھتی ہیں جو انسانی ذہن نے کائنات پر کیا ہے۔ ٹھیک اسی طرح زمان مثلاً آج ۸ نومبر تھی کل نویں تاریخ ہو گی اور مکان مثلاً یہ کراچی ہے اور وہ لاہور! یہ ساری خصوصیتیں بھی ذہن نے ہی پیدا کی ہیں بجائے خود برقی پاروں (الیکٹرانز) سے بنی ہوئی کائنات میں یہ چیزیں نہیں پائی جاتیں۔ اب آیئے بیداری کی

طرف ! بھی صاحب لکھتے ہیں کہ آج صبح دکان پر آیا تو بار بار یہ انوکھا خیال آ رہا تھا کہ جیسے لڑائی ہو رہی ہے۔ گولیاں چل رہی ہیں ایک گولی سے میری بچی ہلاک ہو جاتی ہے۔ یہ خیال کیوں آیا؟ سخت حیرت تھی۔ شادی شدہ نہیں پھر بچی کہاں سے آ گئی؟ یہ خیال دیگر تمام خیالات سے ہٹ کر تھا جن سے بالعموم دوچار ہوں۔ حیرت ہوئی یہ نامعقول بات کہاں سے اور کیوں میرے ذہن میں گھس گئی ہے۔ اتنی دیر میں اخبار آ گیا۔ سب سے پہلے جس خبر پر نظر پڑی وہ یہ تھی کہ ۱۳/ اپریل کو کوہاٹ میں ایک بچی گولی لگنے سے ہلاک ہو گئی۔ تفصیلات وہی تھیں جو پہلے سے میرے دماغ نے مرتب کر لی تھیں، اور خودبخود۔ دوسرا واقعہ سنیے۔ بقرعید کے خیال سے میں نے بہت خوب صورت بکرا خریدا اور ایک مہینے تک اس کی خوب پال پوس کی۔ اچھی طرح کھلایا پلایا، بقرعید میں ہفتہ بھر باقی تھا کہ میں صبح کی نماز پڑھ کر فاتحہ خوانی کے لئے قبرستان کی طرف چلا گیا۔ جب والد مرحوم کی قبر پر فاتحہ پڑھ کر (جو میرا روزانہ کا معمول ہے) واپس آ رہا تھا تو خودبخود ذہن میں یہ اندیشہ پیدا ہوا کہ کتے نے بکرے کو زخمی کر ڈالا ہے، اور وحشت میں گھبرایا ہوا گھر پہنچا تو دیکھا کہ بکرا مزے سے جگالی کر رہا ہے۔ اپنے اوپر ہنستے ہنستے ناشتہ کیا اور دکان کے لئے چلا گیا۔ چلتے وقت چھوٹے بھائی کو تاکید کر دی کہ آج بکرے کو ٹہلانے کے لئے باہر نہ لے جانا۔ گھر پر ہی باندھ کر رکھنا۔ مزید احتیاط یہ ہدایت دے کر میں دکان کو روانہ ہو گیا۔ مگر بار بار ذہن میں یہ خطرہ پھنکار رہا تھا کہ آج کتا، بکرے کو زخمی کر ڈالے گا۔ جونہی یہ خیال آتا، لاحول پڑھ کر تھوک دیتا۔ اتنے میں چھوٹا بھائی دوڑتا ہوا آیا کہ بکرے کو دو کتوں نے زخمی کر ڈالا ہے، ایک اور حادثہ عرض کروں، میں صبح دکان پر بیٹھا تھا کہ ایک تندرست خوب صورت اور جوان آدمی دکان کے سامنے آ کر کھڑا ہو گیا۔ میں نے پوچھا کہ بھائی آپ کیوں کھڑے ہیں۔ کہنے لگا راولپنڈی جانا ہے، بس کا انتظار کر رہا ہوں۔ اب جو میں نے نظر ڈالی تو آپ یقین کیجئے کہ اس کا چہرا ایک مردے کے چہرے جیسا نظر آیا حالانکہ وہ ایک تندرست جوان آدمی تھا، فوراً میری زبان سے نکلا کہ:

خدا خیر کرے، یہ شخص واپس نہیں آ سکے گا۔

اس فقرے کے ادا کرتے ہی میرے بھانجے نے جو کہ دکان پر موجود تھا، مڑ کر دیکھا، میں بھی شرمندہ ہوا کہ یہ کیا بک گیا، خیر وہ آدمی چلا گیا۔ میں اسی ادھیڑبن میں مبتلا تھا کہ نہ جانے کیا ہونے والا ہے۔ ٹھیک تین گھنٹے بعد وہ شخص دردِ شکم میں مبتلا دوسری بس سے لایا گیا آدھے گھنٹے بعد مر گیا۔ بے چارے کا نام رحمت تھا۔

نسیم انصاری (اپنے خط مورخہ ۱۹/ ستمبر ۱۹۷۰ء کے ذریعے) مطلع کرتے ہیں کہ

چند سال پہلے میرے اندر یہ صلاحیت موجود تھی کہ آنے والی مصیبت یا افتاد کا پیشگی اندازہ ہو جاتا تھا۔ کبھی کبھی دوسروں کے بارے میں بھی اس قسم کی پیش گوئیاں کر دیا کرتا تھا اور وہ پیش گوئیاں صحیح ہوتی تھیں۔ خصوصیت کے ساتھ ان لوگوں کے متعلق جو موت کی گرفت میں آنے والے ہوتے تھے۔ میرا اندازہ بالکل صحیح ثابت ہوتا تھا۔ ان کا چہرہ ہی بتلا دیتا تھا کہ یہ اب رخصت ہونے والے ہیں۔ میری والدہ کا انتقال یکم اپریل کو ہوا ہے، اسی دن صبح سے مجھے اندیشہ تھا کہ یقیناً کوئی افتاد پڑنے والی ہے۔ اس اندیشے کے پیدا ہوتے ہی ایسا نظر آیا کہ گویا والدہ کا جنازہ سامنے رکھا ہے۔ (حالانکہ والدہ حیدرآباد میں تھیں اور کوئی پریشانی کی بات نہ تھی) اس روز میں جلدی جلدی تیار ہو کر گھر سے نکلا تا کہ باہر جا کر دل بہل جائے۔ پہلے فیکٹری گیا اور کارکنوں کو ہدایت دے کر دوستوں کے پاس چلا گیا کہ ذرا جی بہلا رہے (کیونکہ دل میں وہ اندیشہ زہریلے بچھو کی طرح رینگ رہا تھا) ہاں! یاد آیا۔ چلتے وقت چھوٹی بہن نے کہا تھا کہ ذرا جلدی آ جانا کیوں کہ اماں حیدرآباد سے آنے والی ہیں۔ بہن کی اس یاددہانی پر دل نے کہا کہ اماں، کہاں سے آئیں گی۔ وہ جس گاڑی سے روانہ ہونے کا ارادہ رکھتی ہیں۔ اس گاڑی کے چھوٹنے سے پہلے ہی وہ اس دنیا سے رخصت ہو جائیں گی۔ جوں جوں دن چڑھتا چلا جا رہا تھا وحشت دل بڑھتی چلی جاتی تھی۔ بار بار ٹیلی فون کی طرف ہاتھ بڑھتا، مگر رک جاتا، کوشش یہ تھی کہ جتنی دیر میں یہ خبر بد سنوں، اتنا ہی اچھا ہے کہ گویا میں اپنے کو فریب

دینے کی کوشش کر رہا تھا مگر وقت گزرنا مشکل ہو رہا تھا۔ بے چینی کی کیفیت تھی، دوپہر کا کھانا کھانے کے لئے بمشکل گھر کی طرف روانہ ہوا تو مکان سے باہر نوکر روتے ہوئے دیکھا، بے بغیر سمجھ گیا کہ حادثہ ناگزیر نازل ہو چکا ہے۔

ان ہی فہیم انصاری کی زبان (قلم) سے ایک اور واقعہ سنیئے:

میرے کسی عزیز کی بیوی میرے پاس مقیم تھیں، وہ جب بھی اپنے شوہر کے پاس جانے کا ارادہ کرتیں کوئی نہ کوئی رکاوٹ حائل ہو جاتی اور ان کے جانے کی تاریخ ٹل جاتی۔ ایک سال سے میاں بیوی میں جدائی تھی، یکایک مجھے خیال آیا کہ اب یہ میاں بیوی کبھی نہ مل سکیں گے اور بدقسمتی سے میرا یہ منحوس خیال صحیح ثابت ہوا، شوہر کا انتقال ہو گیا، بیوی ان سے نہ مل سکیں!

عملی شعور اور مشقیں

خط کے آخر میں فہیم انصاری نے شکایت کی ہے کہ:

پہلے ان کی پیش بینی اور وجدان کی جو صلاحیتیں موجود تھیں۔ وہ رفتہ رفتہ نابود ہو گئیں۔ اب وہ کورے کاغذ کی طرح سادہ اور سپاٹ ہو کر رہ گئے ہیں۔ خارق العادات کی عملی تحقیق اور سائنٹفک چھان بین میں یہ "نقطہ" غیر معمولی اہمیت رکھتا ہے۔ میں نے سیکڑوں افراد کو دیکھا کہ ابتداً ذہنی طور پر ان کی اٹھان بے حد شاندار اور روحی استعداد حیرت انگیز طور پر قوی تھی۔ پھر آہستہ آہستہ کشف، وجدان اور القا کی تمام قوتیں مرجھا کر رہ گئیں۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس کا جواب دینا مشکل ہے۔

میں نے قبض و بسط کی بحث کرتے ہوئے ذہن کی اس خصوصیت پر زور دیا تھا کہ:

وہ یک حال پر قائم نہیں رہتا، ایک سیکنڈ میں نہ جانے کتنے تصورات اور کتنے تاثرات ہمارے ذہن سے گزر جاتے ہیں۔ یہ عام تجربہ ہے کہ صبح آنکھ کھلی تو طبیعت بشاش تھی۔ ناشتہ کرنے کے بعد افسردہ ہو گئی، کام کی طرف توجہ کی ذہن کھل گیا۔ دوپہر کو پھر دماغ بند ہو گیا۔ سہ پہر کو جی بہل گیا، شام کو پھر اضمحلال کا دورہ پڑ گیا۔ الغرض چوبیس

گھنٹے خوشی و ناخوشی۔ امید و امیدی اور قبض و بسط (یعنی کھلنے بند ہونے) کا سلسلہ ایک دائرے کی شکل میں مکمل ہوتا رہتا ہے۔ ذہن ایک لمحے کے لئے ٹھہر جائے یعنی مختلف تاثرات قبول کرنے سے انکار کر دے تو آدمی پر ہسٹریا، مالیخولیا اور پاگل پن کا دورہ پڑ جائے۔ نفسیاتی صحت مند اور ذہنی مریض میں فرق یہی کہ ایک عام صحت مند آدمی مختلف تہیجات سے حسب ضرورت اور حسب موقع مثبت یا منفی اثر قبول کرتا ہے برخلاف اس کے ذہنی مریض کسی ایک تہیج یا جذبے سے چپک کر رہ جاتا ہے اور آگے بڑھنے یا ماحول کے مطابق اپنے کو بدلنے سے انکار کر دیتا ہے۔ مثال کے ذریعے یہ بات بخوبی سمجھ میں آ جائے گی۔ تہیج ہر وہ چیز جو آپ کے ذہن پر اثر انداز ہو کر اسے حرکت میں لے آئے۔ مثال کے طور پر کوئی مجھے ڈانٹے تو میرے ذہن میں ہیجان برپا ہو جائے گا یا کوئی میری خوشامد کرے تو جی پگھل جائے گا۔ ڈانٹنا اور خوشامد کرنا یہ دونوں عمل ذہن کے لئے تہیج (ہیجان اور تحریک انگیز) کی حیثیت رکھتے ہیں۔ نفسیاتی طور پر ہر صحت مند شخص ان تمام ہیجانوں اور تحریکوں سے اثر قبول کرتا اور ان کے مطابق اپنے آپ ڈھال لیتا ہے۔ لیکن نفسیاتی مریض میں مطابقت احوال (Adjustment) کی صلاحیت نہیں ہوتی۔ اگر امیدی کے دورے میں مبتلا ہے تو ہمیشہ اسی کیفیت کا نشانہ بنا رہے گا۔ افسردہ ہے تو اس کی افسردگی کسی طرح دور نہ ہوگی۔ غصے کا مرض ہے تو اس کے غضب کی ترقی پذیر رہے گی مختصر یہ کہ نفسیاتی مریض کے ذہن میں لچک نہیں رہتی، اس کا نفس سوکھی لکڑی کی طرح سخت شعور صرف ایک ہی سمت میں رواں دواں رہتا ہے گو راستے میں کتنے ہی موڑ کیوں نہ آ گئیں۔

القا، وجدان اور اشراق بھی ذہنی صلاحیتیں ہیں۔ ذہنی صلاحیتیں کبھی کبھی دب جاتی ہیں، کبھی ابھر جاتی ہیں۔ اگر ان صلاحیتوں کی مناسب نگہداشت اور پرورش و پرداخت نہ کی جائے تو یہ انجام کار بکھر کر رہ جاتی ہیں۔ پھر یہ اٹل حقیقت بھی پیش نظر رہنی چاہیے کہ عام زندگی صرف عملی شعور اور فراست عامہ (کامن سینس) کے ذریعے بسر کی

جاسکتی ہے۔ عملی شعور کہتے ہیں دو اور دو چار کی صلاحیت کو! یعنی کپاس اگا کر روئی نکال جائے۔ روئی نکال کر اسے کاتا جائے کپڑے بنے جائیں یا مٹی میں دانا بکھیر کر کھیت کو سینچا جائے۔ پودے اگائے جائیں، فصل تیار کر کے اناج کاٹا جائے پھر روٹی پکائی جائے۔ انسان نے اپنے ظہور کی ابتداء سے آج تک روئے زمین پر جتنی ترقی کی ہے وہ اسی قدرتی طریق کار پر عمل کر کے کی، یہ نہیں ہوا کہ جنت سے حلے اتر آئے اور انسانوں نے ستر پوشی کر لی۔ آسمان سے من و سلویٰ نازل ہو گیا اور بھوکوں نے پیٹ بھر لیا۔ فرشتوں، جنوں، درختوں اور حیوانوں کو زندہ رہنے کے لئے وہ منظم تگ و دو نہیں کرنی پڑتی جو انسان کا مقدر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ خاک کا پتلا، اشرف المخلوق کہلایا اور وہ نور کے مجسمے (فرشتے) اور آگ کے پیکر (جنات) آدمی کے مقابل ارزل المخلوق ٹھہرے۔ جن و فرشتے (حیوانات اور نباتات کی طرح) آزاد ارادے کے مالک نہیں ان دونوں مخلوقوں کی حیثیت بہت حد تک مشینی ہے۔ وہ سختی کے ساتھ اپنی جبلت کی زنجیروں میں اسیر ہیں اور مقررہ دائرے سے بال بھر تجاوز نہیں کر سکتے۔

[illegible]

زندگی کائنات تقدیر

انجم ہیں خلا میں پا بہ جولاں

سورج ہے زمیں سے پا بہ زنجیر

انسان اس لئے اشرف المخلوقات ہے کہ وہ فاتح کائنات ہے۔ یہ کائنات شروع سے آخر تک مادی قوانین کا تابع کرتی ہے۔ فاتح کائنات وہی مخلوق ہو سکتی ہے جو مادی قوتوں کو دریافت اور ان قوتوں کے قوانین پر عمل کر کے اس جہان آب و گل کو تسخیر کر سکے۔ پانی ہوا، آگ مٹی بھاپ گیس بجلی اور کشش کے (الغرض کائنات کی تمام قوتیں) کچھ قانون ہیں۔ ان قوانین کو صرف عمل اور تجربے کے ذریعے دریافت کیا جاسکتا ہے۔ اگرچہ انسان میں ماورائی بصیرت موجود ہے (یعنی آنکھ کے بغیر دیکھنے کی

قوت) لیکن قدرت کا اصرار ہے کہ کائنات کے مظاہر کو تیسری آنکھ کے بجائے صرف ماتھے کی دو آنکھوں سے دیکھے۔ یقیناً آدمی کو ادراک ماورائے حواس کی قوت دی گئی (ادراک[1] ماورائے حواس یہ آنکھ، کان، ناک وغیرہ استعمال کئے بغیر وہ اشیاء اور افراد کے بارے میں علم حاصل کرے) تاہم عملی زندگی کا تقاضہ یہ ہے کہ وہ آنکھ سے آنکھ، کان اور کان اور ناک سے ناک کا کام لے۔ قدرت نے انسان کو نارمل بنایا ہے اور یہ رعایت مشکل ہی سے کسی شخص کو دی جاتی ہے کہ وہ "سپر نارمل" بن سکے، انسان کے ذہنی اور دماغی ارتقاء کا رخ ہے سپر نارمل کی طرف!!

یہی وجہ ہے کہ نسان کو مشق مجاہدے اور ریاضت میں اتنی زحمت اٹھانی پڑتی ہے۔ لاشعوری مزاحمت کے سلسلے میں اس سے قبل تفصیل کے ساتھ عرض کیا جا چکا ہے جب ہم اپنے نظام جذبات کو ارادے کے تحت لانے کے لئے بطور مثال سانس کی مشقیں شروع کرتے ہیں تو کچھ دن بعد ان مشقوں کی خلاف خود اپنے اندر ایک بغاوت شروع ہو جاتی ہے۔ کسی طرح مشقیں کرنے کو جی نہیں چاہتا، نفس طرح طرح کے بہانے [illegible] ہو جاتی ہے۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت S.C.T کے طالب علم کے لئے یہ مرحلہ بے حد سخت ہوتا ہے۔ تاہم شفیق استاد کی نگرانی اور ہمت افزائی سے میں اور آپ اس منزل دشوار کو طے کر سکتے ہیں۔ درحقیقت بعض لوگ مشقیں شروع کرتے ہی اس غلط فہمی میں مبتلا ہو جاتے ہیں کہ چند روز کے بعد وہ آدمی کے بجائے دیو اور انسان سے ترقی کر کے برتر بن جائیں گے۔ جب اس غلط فہمی کا پردہ چاک ہوتا ہے تو مشقوں کی طرف سے طبیعت بیزار ہو جاتی ہے۔ ناغے ہونے لگتے ہیں۔ مقررہ ہدایت کی پابندی جی کا جنجال بن جاتی ہے اور آدمی آدھے میں تنگ کر رہ جاتا ہے۔ عین وقت جب میں مشقوں کے خلاف لاشعوری مزاحمت کا ذکر کر رہا تھا، میرے ایک نوجوان دوست ریاض مسعود (پی ای سی ایچ ایس

---

[1] مغربی ماہرین نفسیات کی اس صلاحیت کو E.S.P اور P.S.I کہتے ہیں۔

کراچی) نے کہ ذہنی صحت مندی اور روحانی بحالی کے سلسلے میں سانس کی مشقیں کرتے ہیں یہ شکایت کی کہ ان مشقوں میں ان کا جی نہیں لگتا۔ محسوس ہوتا ہے کہ یہ مشقیں عملی شعور کے خلاف ہیں۔ میں نے ان کی خدمت میں گزارش کی کہ بے شک عملی شعور (دو اور دو چار) کے نقطۂ نظر سے دیکھیں تو ان مشقوں سے نہ آپ پہلوان بن سکتے ہیں نہ چیمپئن! البتہ ان مشقوں سے رفتہ رفتہ گہری اندرونی تبدیلیاں واقع ہوں گی انجام کار آپ کی شخصیت بدل جائے گی۔ شخصیت کی تبدیلی کا عمل دیر طلب سہی اور وقت طلب بھی تاہم قلب ماہیت کا یہ غیر محسوس اور باطنی عمل پتھر کو ہیرا اور آدمی کو نہ جانے کیا سے کیا بنا دیتا ہے؟

سالہا باید کہ بر یک سنگ تابد آفتاب [1]
لعل گردد در بدخشاں یا عقیق اندر یمن

چند اور تجربات

نعیم انصاری کی یہ شکایت کہ پہلے ان میں پیش بینی کی صلاحیت کارفرما تھی، اور اب وہ غائب ہو کر رہ گئی ہے، جناب ریاض مسعود کے شکوے سے مختلف نہیں، دونوں جگہ نفس کا عمل ایک ہی ہے۔ میرا نظریہ یہ ہے کہ ایک تو قوانین حیات نے خود خارق العادات کے غیر ضروری اظہار پر پابندیاں عائد کر رکھی ہیں۔ تاکہ انسان نارمل طور پر ترقی کر سکے۔ دوسرے انسانی ذہن بھی ان جکڑ بندیوں کی خلاف ہمیشہ بغاوت کرنے پر تلا رہتا ہے جو نصاب تعمیر و تنظیم و شخصیت ان پر عائد کرتا ہے۔

محمود اکبر ناصر (مکتوب ۱۰ دسمبر ۱۹۷۹ء) بھی پیش بینی کی صلاحیت سے بے بہرہ نہیں، رحیم یار خان سے لکھتے ہیں کہ:

انجم میرے گہرے دوست ہیں، مستقل سکونت صادق آباد۔ رہتے لاہور میں ہیں۔ رمضان میں ارادہ کیا کہ انہیں تقریب عید کے موقع پر عید کارڈ بھیجوں۔ جب عید کارڈ ڈاک سے بھیجنے لگا تو ذہن میں یہ خیال بجلی کی طرح کوند گیا کہ "پرسوں خود انجم

[1] صدیوں تک ایک پتھر پر سورج چمکتا ہے تب کہیں بدخشاں میں لعل اور یمن میں عقیق بنتے ہیں۔

ادھر آ رہا ہے۔" یہ خیال اتنا قوی تھا کہ میں نے عید کارڈ روک لیا۔ ۱۵ دسمبر کو انجم کا لاہور سے خط ملا کہ ۲ دسمبر کی شب میں آ رہا ہوں لیکن میرے القا (غیبی خیال) کی رو سے انجم کو ۲ دسمبر کی شب میں لاہور سے آنا چاہیے تھا۔ تاہم حالات پر نظر کر کے بطور آزمائش اسٹیشن پر گیا۔ خیبر میل کو دیکھا، چناب ایکسپریس کو ٹٹولا، مگر انجم نہ آیا۔ ۲ دسمبر کی صبح کو سندھ ایکسپریس کو بھی احتیاطاً دیکھ بھال لیا مگر القا کے مطابق انجم ۲ دسمبر کی شب میں ہی لاہور سے رحیم یار خان پہنچے اور میرے خیال کی تصدیق ہوگئی۔ اسی طرح یہ بھی اکثر ہوا ہے کہ کسی عزیز کو خط لکھنے بیٹھا۔ القا ہوا کہ آخر خط کیوں لکھ رہے ہو؟ وہ خود بھی آنے والے ہیں۔ چنانچہ بعد کو اس کی تصدیق ہوگئی۔ دفتر میں بارہا ایسا اتفاق ہوا کہ کسی پارٹی کو سامان منگوانے کے لئے آرڈر دیا۔ یکایک یہ بات دل میں ڈالی گئی (یعنی القا کیا گیا) کہ اس آرڈر کی تکمیل نہ ہو سکے گی۔ دفتر کو بعض چیزوں (Items) کی ضرورت تھی کلرک نے رائے دی فلاں ڈیلر کو سرکلر بھیج دیں کہ فلاں فلاں سامان درکار ہے۔ پھر اس نے ڈیلروں کی فہرست میرے سامنے رکھ دی۔ میں نے چند ڈیلروں کے نام کاٹ کر دوسروں کے ناموں پر نشان لگا دیئے۔ کلرک کا اصرار تھا کہ میں انہیں بھی سرکلر بھیجوں۔ حالانکہ اندر سے برابر آواز آ رہی تھی کہ جن ڈیلروں کے نام کاٹ دیئے ہیں۔ ان کے نام سرکلر بھیجنا فضول ہے۔ لیکن کلرک کا دل رکھنے کو میں نے ان کے نام بھی سرکلر بھیج دیئے۔ مگر وہ سارے سرکلر واپس آ گئے۔ البتہ میں نے جن ڈیلروں کے نام وجدانی طور پر چنے تھے۔ انہوں نے مطلوبہ سامان بھیج دیا یہی نہیں بلکہ مجھے دفتر میں بیٹھے بیٹھے خود بخود یہ علم ہو جاتا ہے کہ آئندہ پندرہ روز میں کیا واقعات پیش آئیں گے؟ اس طرح گھر کے بارے میں یکایک جو خیالات ذہن میں آتے ہیں، بعد کو ان کی تصدیق بھی ہو جاتی ہے۔ میں جس فرم میں کام کرتا ہوں وہاں کے ارباب اہتمام سے میرے تعلقات خراب ہو گئے، میں نے استعفا دینے کا ارادہ کر لیا خوش قسمتی سے ملازمت کی بعض معقول پیش کشیں پہلے ہی مل چکی تھیں۔ پہلی پیشکش کسی بیمہ کمپنی کی

طرف سے تھی۔ دوسری کسی بینک کی طرف سے چنانچہ میں نے استعفاء نامہ ٹائپ کرنا شروع کیا۔ ٹائپ کرتا جاتا تھا اور یہ خیال ستا رہا تھا کہ استعفاء منظور نہ ہوگا، چنانچہ استعفاء دے کر میں کھانا کھانے چلا گیا۔ القا یہ ہوا کہ نہ صرف استعفاء منظور نہیں ہوگا بلکہ تنخواہ میں اضافہ کر دیا جائے گا۔ حالانکہ اس خوش فہمی کی کوئی وجہ موجود نہ تھی کیونکہ فرم کے منتظر حضرات سے تعلقات خراب تھے۔ یہ وہم بھی ہوتا تھا کہ جب یہ مطالبات خوشامد سے منظور نہ ہوئے تو استعفے کی دھمکی سے کس طرح منظور ہو سکیں گے؟ مگر القا وہم پر غالب رہا جب میں کھانا کھا کر واپس آیا تو صاحب نے بلا کر کہا کہ جاؤ اطمینان سے کام کرو۔ میں نے تمہارے سارے مطالبات منظور کر لئے ہیں۔ ایک اور واقعہ حاضر ہے۔ عید کی خریداری کے لئے میں نے ۱۰ر نومبر کو تنخواہ پیشگی لے لی۔ اچانک ذہن میں یہ خیال آیا کہ تم نے بے کار پیشگی پیسے لیے۔ تم اس رقم سے کچھ بھی نہ خرید سکو گے۔ حالانکہ رقم پاس ہوتے ہوئے عید کے موقع پر کچھ نہ خریدنے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا چنانچہ یہی ہوا، میں عید کی خریداری نہ کر سکا [illegible]۔ یہ ہیں وجدانی واقعات کے جھلکے میں میرے تجربے [illegible]

سانس کی مشقوں سے ذہن پر کیا اثرات پڑتے ہیں۔ رفتہ رفتہ نفس کی کون کون سی قوتیں بروئے کار آتی ہیں ان مشقوں سے اعصاب اور دل و دماغ کس طرح متاثر ہوتے ہیں۔ مستقبل بینی، غیب دانی، القاء، وجدان، کشف اور دوسری روحی استعدادیں کس حیرت انگیز طریقے پر نظر آتی ہیں۔ یہ تمام مباحث سیکڑوں خطوط کے اقتباسات کی روشنی میں آپ کی نظر سے گزر گئے۔ رئیس اکیڈمی کی تیسری (زیر ترتیب) پیشکش میں ارتکاز توجہ (Concentration) کی مشقوں کے اثرات ثمرات فوائد اور نتائج پر بحث کی گئی۔ باقی باقی۔

رئیس یاد ہیں لاکھوں حکایتیں لیکن
کوئی سنے تو سناؤں کوئی کہے تو کہوں

لے سانس بھی آہستہ (جلد اوّل) آپ کی نظر سے گزر چکی ہے۔ اس جلد میں سانس کی مشق اور ان کے اثرات کے بارے میں بہت کچھ کہا جا چکا ہے، مگر ابھی بہت کچھ کہنا باقی ہے۔ سانس کی مشقیں (جس کے بہت سے طریقے ہیں) نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت SELF CULTURE TRAINING COURSE (S.C.T) کا بنیادی جزو ہیں۔ سانس کی مشق کے بغیر ذہنی صحت مندی، دماغی چستی اور روحی ترقی کی صلاحیتیں اُبھر آئیں، یہ ممکن نہیں، یہ مشقیں ادارہ من علمہ (م ع ن یعنی معن) کے زیر اہتمام کرائی جاتی ہیں۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کے طلبہ و طالبات میں مشق تنفس نور اور تبادل طرز تنفس بے حد مقبول و متعارف ہیں۔ اس سلسلے میں چند شرائط پیش نظر رکھنا ضروری ہیں۔

☆ سانس کی مشق کا بہترین اور مناسب ترین وقت طلوع آفتاب سے قبل ہے۔ یہ مشق دریا کے کنارے کی جائے، تو سبحان اللہ سونے پر سہاگہ۔

☆ سانس کی مشق کے وقت معدہ بالکل خالی ہو۔ یہ مشقیں حوائج ضروریہ سے فارغ ہو کر کرنی چاہئیں، تاکہ ذہنی یکسوئی میں کوئی خلل واقع نہ ہو۔ بہتر ہے کہ کھانے کے چھ یا سات گھنٹے بعد دودھ کا ایک گلاس پی لیا جائے تو مزید فرحت بخش ثابت ہوگا۔

☆ ماہرین کا مشورہ ہے کہ سانس کی مشق دن رات میں چار بار کی جائے یعنی قبل طلوع آفتاب (۲) دوپہر (۳) شام (۴) رات کے دس بجے، ایک وقت کی مشق کا وقت کم سے کم پندرہ منٹ ہونا چاہیے۔ اعلیٰ درجے کے تربیت یافتہ یوگی بیک وقت ۸۰ چکر سانس کے کرتے ہیں، لیکن عام آدمی کو بقدر برداشت سانس کی مشق کرنی چاہیے۔

☆ مشقوں کا بہترین زمانہ فروری، مارچ اور دسمبر، جنوری کے مہینے ہیں۔

☆ سانس کی مشقیں صاف ہوادار مقام پر کرنی چاہئیں۔

☆ مشقوں سے حقیقی فائدے حاصل کرنے کے لئے وقت کی پابندی، جگہ کی پابندی اور طرز نشست کی پابندی ضروری ہے۔ بصورت دیگر مشقوں سے فوائد کم اور دیر طلب ہو جاتے ہیں۔

☆ سانس کی مشقیں صاف ہوادار مقام پر کرنی چاہئیں۔

☆ مشق کرتے وقت کمر گردن اور سینہ ایک سیدھ میں ہو، نہ کمر جھکی ہوئی ہو نہ سینہ باہر کی طرف نکلا ہوا ہو۔ مگر دیکھ لیں کہ کسی حصہ جسم میں کھنچاوٹ اور تناؤ نہ ہو ورنہ ارتکاز توجہ میں مشکل ہوگی یا ناکامی۔

☆ مشق کرتے وقت دو زانو بیٹھیں (جس طرح نماز میں) یا اور کوئی آرام دہ نشست اختیار کریں۔

☆ سانس کے اخراج و ادخال (سانس کھینچنے اور نکالنے) کا عمل ہمیشہ ناک کے سوراخوں سے کرنا چاہیے۔ البتہ اگر زکام کے سبب ناک بند ہو تو ہونٹوں سے سانس اندر کھینچیں اور باہر نکالیں۔ سانس اندر کھینچنے اور نکالتے وقت ہونٹوں کی وہ شکل ہو جیسی کہ بوسہ لیتے وقت ہوتی ہے۔

☆ سانس کھینچنے، سینے میں روکنے اور نکالتے وقت چہرے پر دباؤ، گھٹن اور تناؤ کے آثار نہ ہوں اور نہ شکل بگڑے، کوشش یہ ہو کہ ہر حصہ بدن سکون محسوس کرے۔

☆ مشق تنفس نور (یا سانس کی دوسری مشقوں) میں آنکھیں اور ہونٹ بند ہونی چاہئیں، آنکھیں کھلی ہوں تو لامحالہ توجہ بھٹکتی رہے گی۔

☆ مشق کرتے وقت ذہن کی پوری توجہ سے سانس اندر کھینچے۔ سانس کو اندر سینے میں روکنے اور سانس کو (ناک کے سوراخوں کے ذریعہ) باہر نکالنے پر مبذول اور مرکوز رہنی چاہیے۔

☆ مشق تنفس نور ناک کے سوراخوں سے سانس اندر کھینچتے وقت تصور یہ ہوتا ہے کہ نور کا شعلہ سانس کے ساتھ جسم کی اندر داخل ہو رہا ہے۔ سینے میں سانس روکنے کے

ساتھ ساتھ یہ تصور کریں کہ سینے میں روشنی پھیلی ہوئی ہے اور سانس نکالتے وقت یہ تصور کریں کہ ہوا کے ساتھ شعلۂ نور باہر نکل رہا ہے۔

☆ نور کے کسی خاص تصور (مثلاً سورج کی روشنی، چاند کی روشنی یا شمع کی روشنی) پر ذہن کو مجبور نہ کریں۔ بلکہ ذہن کو تصور نور کے ساتھ آزاد چھوڑ دیں۔ ذہن اپنی مناسبت کے لحاظ سے خود کوئی تصور نور قائم کرے گا۔ مشق تنفس نور کے بعض طلباء نور کے تصور اور روشنی کے رنگ میں اس قدر الجھ جاتے ہیں۔ (روشنی کا رنگ سفید ہو یا سرخ) کہ مشق کی طرف توجہ ہٹ جاتی ہے۔

☆ مشق تنفس نور میں فوری طور پر نور کا تصور قائم نہ ہوگا۔ آپ رفتہ رفتہ تصور نور پر قادر ہوں گے۔ پھر عجیب و غریب نورانی کیفیات کا احساس ہوگا۔ مشتاق اقبال (روہڑی سکھر) سے لکھتی ہیں کہ

جسم روشن ہوگیا

گزشتہ روز میں یونہی دوپہر کو بیٹھی ہوئی تھی کہ اچانک تمام جسم روشن ہوگیا۔ یہ روشنی اس قدر تیز تھی کہ جسم کی رگیں صاف طور پر نظر آ رہی تھیں۔ میں گھبرا کر اٹھ بیٹھی تو یہ روشنی اچانک غائب ہوگئی لیکن جسم کچھ دیر تک ہلکا ہلکا گرم رہا۔ سانس کی مشق کے دوران میں نے جس نادیدہ وجود کے نظر آنے کا ذکر پہلے خط میں کیا تھا۔ وہ جسم مثالی سے علیحدہ ہے جسم مثالی تو سامنے رہتا ہے لیکن وہ نادیدہ جسم صرف محسوس ہوتا ہے۔ مشق کرتے وقت احساس ہوتا ہے کہ کوئی شخص پشت پر یا دائیں طرف کھڑا ہے۔ البتہ دکھائی نہیں دیتا۔ مثالی جسم ادھر ادھر جاتا نظر آتا ہے عقل حیران ہے کہ یہ کیا چیز ہے جو اپنے وجود کا احساس دلا رہی ہے۔ لیکن نظر نہیں آتی۔ میں نے شاید آپ کو پہلے بھی بتلایا تھا کہ مشق تنفس نور کے دوران بارہا میں نے چشم ظاہر اور دیدۂ باطن سے دیکھا کہ چاند کی روشنی کی مانند دودھیا روشنی ہر طرف پھیلی ہوئی ہے۔ بعض اوقات یہ روشنی اس قدر تیز ہوتی ہے کہ سارا ماحول جگمگانے لگتا ہے۔ جب تک میں سانس کی مشق کرتی رہتی ہوں یہ

روشنی قائم رہتی ہے اور جب مشق ختم کر دیتی ہوں تو روشنی غائب ہو جاتی ہے۔

عجیب عجیب صلاحیتیں

سانس کی مشق سے نفس کی عجیب عجیب صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔ ش۔ اقبال پابندی سے مشق تنفس نور کرتی ہیں۔ ان میں اور صلاحیتیں (مثلاً شفا بخشی کے علاوہ یہ قوت بھی بیدار ہو گئی ہے کہ وہ مختلف لوگوں میں مختلف بو محسوس کرتی ہیں اور اس بو سے ش۔ اقبال کو ان کے کردار کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ لکھتی ہیں کہ ہر شخص کی بو اسی سے مخصوص ہے اور اس کا تعین اس کے عمل اور کردار سے ہوتا ہے۔ بدکاری کی بو، بد کرداری کی بو، رشوت کی بو، حرص و ہوس کی بو، منافقت کی عداوت کی بو۔ وغیرہ، اس خط (مورخہ ۳ اپریل ۱۹۷۶ء) میں لکھتی ہیں کہ:

ہاں حضرت! بدکاری کی بو میں عجیب طرح کی بدبو ہوا کرتی ہے۔ اس بو کا اندازہ صرف وہی لوگ کر سکتے ہیں جو روحانی طور پر حساس ہوں۔

لے سانس بھی آہستہ کہ نازک ہے بہت کام
آفاق کی اس کارگہِ شیشہ گری کا

☆☆☆

متبادل طرز تنفس

آرام دہ نشست میں کر اور پشت و سر کو ایک سیدھ میں کر کے بیٹھ جائیے اور داہنے ہاتھ کے انگوٹھے کو ناک کے داہنے سوراخ پر رکھ کر بائیں سوراخ سے آہستہ آہستہ، آہستہ آہستہ، آہستہ آہستہ، سانس اندر کھینچ کر ناف سے سینے تک لائیے۔ بائیں سوراخ سے سانس اندر کھینچ کر داہنے ہاتھ کی سب سے چھوٹی انگلی (چھنگلیا) اور اس کی برابر والی انگلی یعنی چوتھی انگلی سے ناک کا بایاں سوراخ بند کر لیجیے۔ سانس کو سینے میں روک لیجیے، اس کے بعد ناک کے داہنے سوراخ سے انگوٹھا ہٹا کر سانس خارج کر دیجیے۔ پھر اس سوراخ سے سانس اندر کھینچیے اور بائیں نتھنے سے داہنے ہات کی چوتھی انگلی اور پانچویں انگلی (چھنگلیا) ہٹا کر سانس خارج کر دیں۔ یہ ہوا متبادل طرز تنفس کا ایک چکر۔ اس تکنیک کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں۔ اس مشق میں بائیں ہاتھ کا قطعاً استعمال نہیں کیا جاتا۔ صرف داہنے ہاتھ کی چوتھی، پانچویں انگلی اور انگوٹھے سے کام لیا جاتا ہے۔ سانس اندر کھینچنے، روکنے اور خارج کرنے کا تناسب ایک چار اور دو ہے مطلب یہ کہ اگر اندازاً پانچ سیکنڈ میں سانس اندر کھینچا جائے تو۔ بیس سیکنڈ تک سانس کو سینے میں روکا جائے اور دس سیکنڈ میں خارج کیا جائے، یا چھ سیکنڈ میں سانس کھینچیں تو ۲۴ سیکنڈ تک روکیں اور بارہ سیکنڈ میں خارج کریں۔ مطلب یہ کہ جتنی دیر میں سانس اندر کھینچیں، اس سے چوگنے وقفے تک سانس کو سینے میں روکے رہیں اور دوگنے وقفے میں خارج کریں۔ اچھا اب سوال یہ ہے کہ سیکنڈوں کا تعین کس طرح ہو؟ آسان طریقہ یہ ہے کہ سانس اندر کھینچ کر دل ہی دل میں ایک سے پانچ تک گنتی گنیے (پانچ سیکنڈ ہو گئے) دس سیکنڈ تک گنتی گنیے (دس سیکنڈ ہو گئے)، بیس تک گنتی گنیے (بیس سیکنڈ ہو گئے) بعض لوگ سانس کی مشق میں

دقفے اور وقفے کا اندازہ گھڑی کے ذریعے کرتے ہیں۔ بہرحال یہ اپنی سہولت پر موقوف ہے۔ ابتداء میں متبادل طرز تنفس کے پانچ چکر، نماز صبح کے بعد (بہتر ہے کہ قبل) پانچ چکر نماز مغرب کے بعد اور پانچ چکر، رات کے کھانے سے قبل کریں۔ تین مہینے کے بعد سات سات چکر کرنے لگیں۔ درحقیقت سانس کے چکروں کی تعداد بڑھانا مقصود نہیں۔ صرف یہ ہے کہ آہستہ آہستہ، آہستہ آہستہ (جتنی دیر میں ممکن ہو) سانس (ناک کے سوراخوں سے) اندر کھینچا جائے۔ زیادہ سے زیادہ دیر تک سینے میں روکا جائے اور، آہستہ آہستہ خارج کیا جائے، سانس کی مشق کا فائدہ یہ ہے کہ ہم نسیم جاں فزا (آکسیجن) کو زیادہ سے زیادہ تعداد میں ہضم کریں، تاکہ ایک نئی دنیا میں پہنچ جائیں۔

عالم بے خودی میں گہرا سانس
سیر کائنات میں ہے سفر

مریم ضیاء ہمدانی اپنے خط مورخہ ۳۰ مارچ ۱۹۷۶ء میں لکھتے ہیں کہ عجیب بات سانس کی مشق میں محسوس ہوئی کہ جب میں سانس اندر کھینچنے کے ساتھ نورانی شعلے کا تصور کرتا ہوں تو ایسا لگتا ہے جسم شیشے کا بنا ہوا ہے پھر شیشے کے بنے ہوئے جسم سے بجلی جیسی نورانی روشنی نکل رہی ہے اور خون کی رگیں اس طرح چمکتی ہیں جس طرح سورج اور بالکل واضح طور پر نظر آتی ہیں۔ اس وقت آنکھیں بند ہوتی ہیں اور بے تحاشا پسینہ آتا ہے۔ نور کا تصور، بالکل واضح ہو گیا۔ ادھر تصور نور کیا ادھر نگاہ باطن کے سامنے کوندے سے لپکنے لگے بجلیاں سی چمکنے لگیں۔ شعلۂ نور سانس کے ساتھ خارج کرتے وقت جسم خصوصاً ٹانگیں بے تحاشا کانپتی ہیں۔ اس مشق سے دائمی قبض کی شکایت (جو بچپن سے تھی) بھی دور ہو گئی۔

لے سانس بھی آہستہ کہ نازک ہے بہت کام
آفاق کی اس کارگہ شیشہ گری کا

☆☆☆

قبض و بسط

صوفیوں کو اپنے روحانی تجربات میں بار بار دو نفسی کیفیتوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے کبھی تو یہ محسوس ہوتا ہے کہ فیضان کے دروازے بند ہو گئے اور ان کی تمام روحانی صلاحیتیں سلب ہو گئیں اور کبھی ایسا لگتا ہے کہ ساری کائنات خود انہی کے اندر سمٹ آئی ہے اور وہ نہ صرف اٹھارہ ہزار عالموں کا مشاہدہ کر رہے ہیں۔ بلکہ خود حقیقت مطلق (ذات الٰہی) میں جذب ہو گئے۔ پہلی کیفیت کو تصوف کی اصطلاح میں قبض (بست یعنی ذہن کا بند اور دوسرے حالت کو بسط (کشادگی یعنی ذہن کا کھل جانا) کہتے ہیں۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کا طالب علم بھی ایسی کیفیتوں سے گزرتا رہتا ہے۔

خلیق الرحمٰن خان (ڈرگ کالونی کراچی نمبر ۱۹) کا بیان ہے:

۲۴ جنوری ۱۹۷۶ء کو دوبارہ مشق تنفس نور شروع کی۔ تصور نور کے ساتھ سانس روکتا ہوں تو گرمی کا احساس ہوتا ہے اور پسینہ آ جاتا ہے۔ عجیب بات یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے جس چیز کا تصور کرتا ہوں۔ وہ چیز ہو بہو سامنے آ جاتی ہے۔ پہلے یہ بات نہ تھی، کسی چیز کا واضح تصور نہ کر سکتا تھا۔ بلاشبہ مجھے یہ مشق تھکا دیتی تھی، اور آخری چکر یعنی ساتویں چکر پر تو ہمت ہی جواب دے جاتی ہے۔ اب میں قبض و بسط کے دور سے گزر رہا ہوں۔ کبھی قلب کھل کر شگفتہ بن جاتا ہے، کبھی غنچہ خزاں رسیدہ کی طرح مرجھا جاتا ہے۔ مزاج کا عالم عجیب ہو گیا ہے۔ گھڑی میں تولہ گھڑی میں ماشہ!

خلیق الرحمٰن نے اس خط میں چند خوابوں کا ذکر کیا ہے۔ پہلے یہ بات عرض کر دوں کہ سانس کی مشقیں ہوں یا نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی دوسری مشقیں ان کے سبب

ذہن (نفس) کی مختلف تہوں میں ہلچل سی مچ جاتی ہے۔ خیالوں اور خوابوں، واہموں اور جذبوں کی شکل میں جو کچھ اندر بھرا ہوتا ہے وہ سب کچھ اچھل کر باہر آجاتا ہے، خلیق الزماں کے خواب سنیے:

صبح کا وقت ہے، ٹھنڈی ٹھنڈی پرکیف ہوا چل رہی ہے اور میں ہرے بھرے کھیتوں، شاداب جنگلوں اور سربلند پہاڑوں پر اڑا جارہا ہوں۔ اڑان اتنی اونچی ہونے کے باوجود مجھے اپنا سایہ زمین پر دکھائی دے رہا ہے۔ جہاں جی چاہتا ہے اتر جاتا ہوں۔ چنانچہ عالم خواب میں تین مرتبہ زمین سے اڑا، چوتھی مرتبہ جو زمین پر اترا آنکھ کھل گئی۔

دوسرا خواب

میں ایک بہت بڑے ہال میں فرش پر بیٹھا ہوں، کچھ اندھیرا ہے، کچھ روشنی کہ اچانک میرے جسم سے ایک اور جسم برآمد ہوا۔ جو بالکل میرا ہم شکل اور ہمزاد ہے۔ اس کے چہرے سے رعب و جلال ٹپک رہا ہے۔ اور اس جسم میں نورانی شعاعیں پھوٹ پھوٹ کر باہر نکل رہی ہیں۔ اس عجیب مخلوق کو دیکھ کر جو میرے اندر سے برآمد ہوئی تھی اور میری ہم شکل تھی۔ فرش پر لیٹے ہوئے حقیقی جسم کے اندر آہستہ آہستہ بھی اور ہال کے اندر چکر لگانے شروع کیے۔ جوں جوں اس جسم نورانی کی پرواز میں شدت آتی گئی جسم خاکی میں جو فرش پر لیٹا تھا میرا دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے۔ سات چکر لگا کر وہ نورانی جسم نیچے اتر آیا اور جس طرح وہ میرے وجود خاکی سے باہر نکلا تھا۔ اسی طرح پھر اس کے اندر سما گیا۔ فوراً آنکھ کھل گئی۔ دل زور زور سے دھڑک رہا تھا اور جسم پسینے پسینے تھا۔ ایک اور خواب میں خلیق الزماں خاں کو ایک اور دلچسپ تجربہ ہوا لکھتے ہیں کہ

میں نے دیکھا کہ تیز نور کی کرنیں مجھ پر پڑ رہی ہیں۔ جیسے نور کی بارش ہو رہی ہے۔ میں نے گھر والوں سے کہا کہ رئیس صاحب تشریف لے آئے اور یہ جو کرنیں نظر آ رہی ہیں رئیس صاحب کی ہیں۔ گھر والوں نے ایک چارپائی پر سفید چادر بچھا دی۔ میں نے کہا رئیس صاحب تشریف رکھیے۔ پھر وہ کرنیں چارپائی کی طرف گئیں اور سفید چادر پر

برسنے لگیں۔ تھوڑی دیر بعد کرنیں خود بخود غائب ہو گئیں۔ میں نے گھر والوں سے کہا کہ رئیس صاحب! تشریف لے گئے۔ الغرض خود کو بعالم خواب میں عجیب عجیب عالم میں دیکھتا ہوں کبھی جسم نوری نورا کبھی روشنیوں میں نہاتا ہوں۔ الغرض بہت پرلطف سی خوشگوار! (مکتوب ۹/ مارچ ۱۹۷۶ء)

خلیق الزماں خاں نے قبض و بسط کا ذکر کیا ہے۔ اس کا تجربہ اکثر حضرات کو ہوتا ہے۔ افضل صاحب (راولپنڈی سے) لکھتے ہیں کہ میں تنفس نور کی مشق کر رہا ہوں اور اس مشق کو (۱۸/ اپریل ۱۹۷۶ء) تک سات مہینے ہو گئے۔ آنکھیں بند کرنے پر بہت تیز روشنی (جیسے سو واٹ کا بلب) نگاہ باطن کے سامنے چمکنے لگتی ہے اور بائیں طرف یعنی قلب میں بھی چراغاں کی سی جگمگاہٹ ہونے لگتی ہے۔ مگر میں اب تک روشنی کے تصور پر پوری طرح قادر نہیں ہو سکا۔ سانس کھینچنے کے ساتھ تصور کرتا ہوں کہ شعلہ نور ہوا کے ساتھ اندر جا رہا ہے اور اخراج کے وقت بھی یہی تصور ہوتا ہے مگر ابھی کامیابی نہیں ہوئی۔ پچھلے مہینے بے حد ذہنی مزاحمت کا سامنا کرنا پڑا اور پہلے دو ہفتوں میں کافی ناغے ہوئے۔ اس زمانے میں مشق ہی کی طرف طبیعت بالکل راغب نہ تھی۔ دل یہ کہتا تھا کہ یہ بڑی بوجھل اکتا دینے والی چیز ہے۔ بعض اوقات اب بھی یہ احساس ہوتا ہے کہ ہوا ناک تک بھری ہوئی ہے۔ ہاں فوائد بھی بہت سے ہیں۔ مگر کبھی کبھی لگتا ہے کہ سارے فائدے خواب و خیال ہو گئے۔ اس مشق سے خود لذتی کی عادت ختم ہو گئی ہے۔ نیند خوب آتی ہے، پہلے دل بہت دھڑکتا تھا، اب نہیں دھڑکتا۔

ایک نکتہ

ان مشقوں کے سلسلے میں ایک نکتہ، نفسیاتی نکتہ، یاد رکھیے۔ جس طرح پیر و مرید کے درمیان ایک روحانی رشتہ یا عامل تنویم اور تنویمی معمول کے درمیان ایک نفسیاتی رابطہ پیدا ہو جایا کرتا ہے۔ اس طرح میری تجویز و تحریک پر جو حضرات (S.C.T) کی مشقیں کرتے ہیں۔ وہ اپنے کو مجھ سے بہت قریب محسوس کرتے ہیں۔

غنیق الزماں خاں نے خواب دیکھا کہ میں برستی ہوئی کرنوں کے روپ میں ان کے گھر گیا ہوں، یہ کوئی میری روحانی کرامت نہیں ہے۔ یہ ایک عام مگر بنیادی دماغی جذباتی اور روحی رابطہ ہے۔ جو استاد شاگرد کے درمیان پیدا ہو جایا کرتا ہے۔ ہاں تو قبض و بسط کا ذکر کر رہا تھا۔ کہ قبض کی کیفیت بھی بسط کی طرح عارضی ہوتی ہے۔

غلام محمد (راولپنڈی) سے رقم طراز ہیں کہ:

تقریباً بیس دن قبض (ذہنی بندش) کی شدید کیفیت طاری رہی۔ مشق میں گھٹا ٹوپ اندھیرے کے سوا کچھ بھی نظر نہیں آیا۔ کل یہ حالت بدلی اور مجھے کنول کے پھول سے روشنی چھنتی دکھائی دی۔ ریڑھ کی ہڈی میں آ ایک آتشیں سانپ نظر آیا جو بالشتیا تھا اور بالکل نور کا بنا ہوا۔ پھر اس کا سائز بڑھ گیا اور نورانی کوبرا سا لگنے لگا۔ رات کو خواب دیکھا کہ ایک گھوڑا سرپٹ بھاگا چلا آ رہا ہے جس کا سوار گر گیا ہے۔ پھر وہی سرپٹ بھاگتا ہوا گھوڑا میرے سامنے سے گزرا تو میں ڈر گیا ویسے بہت ہی طاقتور اور عام گھوڑوں سے بڑا، سلور گرے رنگ کا گھوڑا (یا شاید گھوڑی) تھی۔ اس سے قبل وہ چیزیں دیکھیں، سورج مکھی کے بادل سے نکلتی ہوئی روشنی، عورتوں کے برہنہ جسم اور اعضائے مخصوصہ (لگاتار جھٹکے تقریباً ۵۰ واٹ کے برابر) ایک روز مجھے اپنے سامنے بیٹھا ہوا روشنی کا غلام محمد (ہم زاد) نظر آیا۔ میں نے کہا میرے پہلو میں آ جاؤ، وہ آ گیا پھر جیسے وہ اڑنا چاہتا ہو میں نے کہا، اڑو۔ وہ تیراک کی طرح ہوا میں تیرنے لگا۔ میں نے روشنی کے بنے ہوئے غلام محمد کو پچاس میل دور گاؤں بھیجا پھر واپس بلا لیا۔ وہ پھر میرا ہم شکل اور میرا ہم زاد میرے اندر سما گیا۔ غلام محمد صاحب نے خط کا خاتمہ ایک شعر پر کیا ہے۔ جسے نقل کرنے سے میں اپنے کو باز نہیں رکھ سکتا۔ کیا یہ مناسب نہیں کہ ایک دلچسپ بیان کا خاتمہ ایک دلچسپ شعر پر ہو۔

آؤ مسافرو، قریب بستی ہے
کوئی انسان ڈھونڈ کر لائیں

نفس برہنہ

میں نے عرض کیا تھا کہ ان مشقوں سے انسانی نفس برہنہ ہو جاتا ہے اور اس کے تمام مثبت اور منفی پہلو شعوری سطح پر نمایاں ہو جاتے ہیں۔ عجیب عجیب خوب نظر آتے ہیں طرح طرح کے مناظر سے عام خیال میں واسطہ پڑتا ہے۔ الغرض رفتہ رفتہ ان ریاضتوں کی سبب ذہن اپنے حجابات کو ترک کر دیتا ہے۔

محمد علی بھٹی (بہاول پور) نے اپنا تجربہ نفس بڑی خوب صورتی سے کیا ہے۔

ملاحظہ ہو

ایک ایسے وقت میں۔ جب کہ شدید ذہنی کشمکش کے سبب میں مشق ترک کرنے کا ارادہ کر چکا تھا۔ آپ کے بر محل خط نے بے حد حوصلہ افزائی کی آپ کے خط سے دل میں نئی امنگیں کروٹیں لینے لگی ہیں، نئے نئے حوصلے اور عزائم جاگ اٹھتے ہیں۔ (مجھے اس نعمت سے محروم نہ کیجئے گا۔) صورت حال یہ ہے کہ تمام منفی جذبات اور خیالات اور احساس ابھر کر سامنے آ گئے ہیں اور مختلف مناظر کی صورت میں ذہن کے سامنے گردش کرتے نظر آتے ہیں۔ سانس اندر کھینچتے وقت تیز روشنی کا شعلہ آنکھوں کے سامنے آ جاتا ہے۔ سانس روکتے وقت قلب بے حد منور و درخشاں نظر آتا ہے۔ کبھی کبھی سفید روشنی دل پر پڑتی ہے تو وہ ٹوٹ کر قوس قزح کے رنگوں میں بٹ جاتی ہے اور میں ان ہفت رنگ روشنیوں کو دل کے گرد اور دل کے اندر گردش کرتے ہوئے دیکھ سکتا ہوں۔ ایک بار اپنے تمام جسم خصوصاً بائیں پہلو (جہاں قلب واقع ہے) کو غرق نور پایا، گویا۔

خاک سے دور ہو گیا ہوں میں
ہمہ تن نور ہو گیا ہوں میں

سگریٹ اب بھی پیتا ہوں، مگر اب تمباکو کا دھواں ایسا بے مزہ لگتا ہے جس طرح نان سموکر (نہ پینے والے) کو لکڑی کا دھواں (۲۳ ستمبر ۱۹۷۷ء صبح) آج اس شعبہ آفتاب میں ایک عجیب نرمی کا پہلو دیکھا۔ خود بخود سانس کے ساتھ جسم میں داخل ہوا۔

بڑے پیار کے ساتھ نہاں خانۂ دل میں قدم رکھا اور اس کے ساتھ لپٹ گیا۔ اس کے بعد ایک ادائے بے نیازی کے ساتھ سانس کے راستے خارج ہو گیا (یہ محمد علی بھٹی صاحب کا تحریر کردہ فقرہ اس کا ایک لفظ میری سمجھ میں نہیں آیا۔ "شعبہ آفتاب" سے ان کی کیا مراد ہے جو بہت نرمی کے ساتھ قلب کے نہاں خانے میں داخل ہوا اور سانس کے ساتھ خارج ہو گیا۔)

نوٹ: ممکن ہے شعلہ آفتاب لکھنا چاہ رہے ہوں اور شعبہ آفتاب لکھ گئے۔ (مرتب)

بنیادی تبدیلیاں

جی ہاں ان مشقوں سے انسانی شخصیت میں بنیادی تبدیلیاں رونما ہونے لگتی ہیں، ایک اور صاحب کا بیان ملاحظہ ہو پچھلے سات دن میں!

دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو گئی ہے۔

صبح ناشتے کے بعد رات کے کھانے کے بعد، نسوار کھانے یا کسی سے ہم کلام ہوتے وقت قلب کی دھڑکن ایک سو دس منٹ سے تجاوز کر جاتی ہے۔

کبھی کبھی مشق تنفس نور سے قبل یا مشق کے دوران ضربات قلب میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ سانس کے ادخال اور حبس (سانس سینے میں روکنا) اور اخراج اک وقفہ پہلے اور آخری چکر میں بالترتیب ۱۵۔۲۵۔۱۰ اور ۲۰۔۵۰۔۱۵ سیکنڈ ہے۔ سانس لینے میں کوئی دقت پیش نہیں آتی۔ البتہ سانس کو روکتے وقت پہلے چکر میں دقت ہوتی ہے۔ دل بری طرح دھڑکتا ہے اور گھٹن سی محسوس ہوتی ہے۔ مشق شروع کرنے کے دوسرے روز مغرب کے وقت آخری چکر میں ماحول سے بالکل بے خبر ہو گیا۔ معمولی آہٹ بھی اعصاب پر بہت زور ڈالتی ہے کانوں میں سائیں سائیں ہونے لگتی ہے۔ کان گرم ہو جاتے ہیں، ہلکی ہلکی تپش محسوس ہوتی ہے۔ ۲۲/ جنوری کو مغرب کے وقت آخری چکر میں محسوس ہوا کہ جسم کے نچلے دھڑ سے ایک آندھی اٹھی اور بہت برق رفتاری سے اوپر کی

طرف بڑھی اور اوپر کے دھڑ میں سنسناہٹ پیدا کرتی، گرماتی، سر کی جانب بڑھی اور دماغ میں سنسناہٹ ہونے لگی۔ مشقوں میں اکثر کان گرم ہو جاتے ہیں۔ ۲ مرتبہ آنکھیں بند کرتے ہی نگاہ باطن کے سامنے نور کی چادر پھیل گئی اور سانس کی رفتار کے ساتھ روشن تر ہوتی چلی گئی۔ عجیب بات یہ کہ اندر کھینچتے وقت آنکھوں کے سامنے دونوں پھیپھڑے آ جاتے ہیں اور ایسا نظر آتا ہے کہ ان میں نور بھرا جا رہا ہے اور نور بھرے جانے کے سبب پھیپھڑے پھیل رہے ہیں، اور ان کا رنگ چاندی جیسا ہوتا جا رہا ہے۔ سانس روکتے ہی قلب سامنے آ جاتا ہے۔ دیکھتا ہوں کہ پھیپھڑوں سے نور رس رس کر قلب میں منتقل ہو رہا ہے اور قلب کی رنگت روپہلی ہوتی چلی جا رہی ہے۔ قلب کی ساخت پیش نظر رہتی ہے اور وہ دھڑکتا نظر آتا ہے۔ سانس خارج کرتے وقت یہ تصور غائب ہو جاتا ہے۔ اب چند حفاظتی تدابیر کی تفصیل سنیے جو میں سانس کی مشق میں اختیار کرتا ہوں،

(الف) سردی کے سبب ناک بند ہو جائے تو مشق سے پہلے (NOSAL DROPS) استعمال کر لیتا ہوں جس سے ناک کھل جاتی ہے اور سانس لینے میں آسانی اور فرحت محسوس ہوتی ہے۔ (ب) دوپہر کا کھانا بند کر رہا ہے، البتہ شام کے چار بجے چائے کے ساتھ ہلکی چیز کھا لیتا ہوں۔ (ج) دو زانو بیٹھ کر مشق کرنے میں آسانی ہے۔ کمر، پیٹھ اور سر ایک سیدھ میں ہوتا ہے۔ (د) انڈے اور مچھلی کا استعمال بند کر دیا ہے۔ البتہ گوشت کا شوربہ کھاتا ہوں، بوٹی نہیں چکھتا۔ ان مشقوں کے سبب اپنی شخصیت میں حسب ذیل بنیادی تبدیلیاں محسوس کرتا ہوں۔

(۱) بات بات پر الجھن اور بے چینی کی عادت ہو گئی ہے۔ (۲) خواب ہائے بیداری (DAY FREAMING) سے بہت کم واسطہ پڑتا ہے۔ (۳) طبیعت میں بشاشت پیدا ہو رہی ہے۔ (۴) کبھی کبھار ایک آدھ سگریٹ پی لیتا ہوں، مگر طبیعت ادھر مائل نہیں ہوتی، البتہ نسوار کھاتا ہوں، کو یقین کامل ہے کہ اب مجھ میں اتنی خود اعتمادی پیدا ہو گئی ہے کہ چاہوں تو نسوار کھانا ترک کر دوں! مشقیں شروع کرنے کے بعد

خوب روشن اور واضح ہو گئے ہیں، عجیب احساس ہوتا ہے۔ یعنی دنیائے خواب کے لوگ مجھے اہمیت دینے لگے ہیں اور میں معاشرے کا ایک کارآمد فرد بنتا چلا جا رہا ہوں۔ ۱۸ جنوری کی رات کا واقعہ ہے کہ میں مشق تنفس نور کے پانچ چکر کر کے لیٹ گیا۔ بدن ڈھیلا چھوڑ دیا اور اپنے آپ کو صبح ۶ بجے نماز اور مشق کے لئے جگانے کی تاکید، اس وقت مجھے آواز عجیب سی لگی۔ تب میں نے خود کو مخاطب کر کے کہا تمہارے دل و دماغ کے دریچے کھلتے جا رہے ہیں۔ اس وقت محسوس ہوا کہ یہ آواز گہرے کنویں سے آ رہی ہے۔ میں خود اپنی آواز سے ڈرنے لگا۔ یہ آواز سیدھی دل میں اترتی محسوس ہوئی۔ یوں لگا کہ یہ آواز میرے پورے جسم میں ارتعاش پیدا کر رہی ہے، خصوصاً دماغ میں۔ (خالد)

خود اعتمادی

عام طور پر نفسیاتی مریض خود اعتمادی اور حقیقت پسندی کی صلاحیت سے محروم ہوتے ہیں۔ ان مشقوں (خصوصاً) مشق تنفس نور اور متبادل طرز تنفس کے ذریعہ رفتہ رفتہ ان میں یہ صلاحیتیں نمودار ہونے لگتی ہیں۔ محمد حسین عاقل (حیدر آباد) لکھتے ہیں کہ پہلے میں احساس کمتری کا مریض تھا، اب خود اعتمادی کے سانچے میں ڈھل رہا ہوں۔ مشق کرنے کے بعد عجیب طرح کا سرور محسوس کرتا ہوں، جیسے مجھے دنیا میں کوئی غم نہیں جیسے میں ہر الجھن سے آزاد ہوں، البتہ کبھی کبھی یہ خدشہ ہوتا ہے کہ مبادا پھر احساس کمتری کا دورہ پڑ جائے۔ دوران مشق پسینہ بھی بہت آتا ہے جسم پر چیونٹیاں رینگنے کا احساس ہوتا ہے۔

ذہن پر جیسے چیونٹیاں رینگیں
اف یہ میرے لطیف احساسات

چیونٹیاں رینگنے کا احساس سانس خارج کرتے وقت ہوتا ہے۔ نور کا تصور ابھی تک نہ ہو سکا۔ اس ضمن میں ایک خواب کا تذکرہ ضروری ہے۔ دیکھا کہ میرے ہاتھ میں کرکٹ کا بلا ہے اور میں پیدل نہ جانے کون سے شہر کی طرف جا رہا ہوں۔ ایک جگہ

دیکھا کہ تمام افراد خاندان وہاں موجود ہیں اور کسی پراسرار ہستی کو قتل کرنے کا منصوبہ بنا رہے ہیں۔ وہ شخص جس کے قتل کا ارادہ ہے، کافی خطرناک ہے۔ تجویز یہ ہے کہ جب وہ کسی پیٹرول پمپ پر قیام کرے گا تو وہاں پہنچتے ہی اسے بم سے اڑا دیا جائے گا۔ اس بم کو خاص ترکیب سے تیار کیا گیا۔ یعنی انسانی خون سے! اور اس نسخہ میں میرا خون شامل ہے۔ دیکھا آپ نے کتنا عجیب خواب ہے۔ یہ خواب محمد حسین عاقل کے لاشعور سے ابھرا ہے۔ اس خواب کا ہر منظر تشریح طلب ہے۔ ایک پراسرار خطرناک ہستی، اس کے قتل کا منصوبہ خونیں بم کی تیاری۔ ایک اور بیان ملاحظہ ہو۔

میرا ابتدائی ماحول بہت ناسازگار اور مخالفانہ تھا۔ میں بچپن میں انتہائی شرمیلا اور سادہ مزاج، مگر ماں کی بے شمار امیدوں کا مرکز تھا۔ اس ہمت شکن ماحول کے سبب میرے اندر بہت سی خامیاں پیدا ہو گئی تھیں۔ جن سے اب تک نبرد آزما ہوں۔ کوتاہ قامت ہونے کے سبب تحت احساس کمتری میں مبتلا تھا۔ عدم اعتماد، شرم، جھجک، چال میں گھبراہٹ، الغرض ایک زمانے میں مجموعۂ خرافات تھا۔ ان میں سے کافی خامیوں پر غالب آ چکا ہوں اور جو کمزوریاں باقی ہیں ان پر بھی امید ہے کہ رفتہ رفتہ غالب آ جاؤں گا۔ آپ نے مشقیں تجویز کی تھیں وہ میں نے اس عظمت خیال کے تحت ترک کر دی تھیں کہ میں لاشعوری مزاحمت کا سامنا نہ کر سکوں گا۔ اب پھر میں نے مشق تنفس نور شروع کر دی ہے۔ میں ذہنی اور جذباتی طور پر ایک عجیب رشتے میں آپ سے منسلک اور وابستہ ہوں۔ اگر یہ رشتہ نہ ہوتا تو میں والد مرحوم کے غم میں رو رو کر کبھی کا ہلاک ہو گیا ہوتا۔

دیکھ اے اشک رواں! یہ تو میرا چہرہ ہے
سنگ کٹ جاتے ہیں۔ پانی کی جہاں دھار گرے

فی الحال حسب ذیل کیفیات کا تجربہ کر رہا ہوں!

(1) نورانی شعلہ ناک سے گلے تک نظر آتا ہے، پھر غائب ہو جاتا ہے۔ جب سانس روکتا ہوں تو یہی شعلۂ نور بائیں طرف چمکنے لگتا ہے۔ کبھی مدہم کبھی تیز شعلے

کی طرح۔ (۲) کچھ دن تک رنگوں کا ایک شفق نما دائرہ سا دل کے گرد گھومتا نظر آیا۔ (۳) احساس کمتری جھجک اور دوسرے منفی جذبے اکثر اس طرح غائب ہو جاتے ہیں جس طرح کوئی چادر سے گرد جھاڑ دے۔ لیکن کبھی اس کے برعکس جذبات میں شدت پیدا ہو جاتی ہے۔ (۴) پہلے چکر کے دوران سرور کی عجیب سی لہریں رگ رگ میں دوڑنے لگتی ہیں۔ خصوصاً جسم کے نچلے اعضاء میں۔ (۵) چند دن نور میں سانپ لہراتے نظر آتے رہے۔ بعض اوقات تو ایک بہت بڑا کوبرا سینے پر بیٹھا نظر آتا ہے۔ (۶) تین روز تک عجب معاملہ پیش آتا ہے۔ دیکھا کہ زرد روشنی کا بنا ہوا ایک مجھ جیسا انسان ہوا میں آلتی پالتی مارے بیٹھا ہے۔ (۷) ایک روز ایسا لگا کہ قلب سے روشنی بڑی تیزی کے ساتھ نکل رہی ہے اور اس روشنی میں میری محبوبہ کھڑی ہے۔

رات کی سطح پہ ابھرتے ہوئے چہرے کے نقوش
وہی چپ چاپ سی آنکھیں وہی سادہ سی نظر

(۸) ایک دن دیکھا کہ سینے پر کلمہ شریف لکھا ہوا ہے، اور اس میں سے نورانی کرنیں نکل رہی ہیں۔ (۹) اکثر ایک خوب صورت ہیرا چمکتا نظر آتا ہے، پھر ایک کوندی سی لپکتی ہے فوراً نور پھوٹ پڑتا ہے۔ (۱۰) کل رات جسم کے شرمناک اعضاء کے عکس نظر آئے۔ (۱۱) آج صبح دیکھا کہ قلب میں بالکل اندھیرا ہے۔ (ع۔م)

کیفیت پرواز

علی نواز شاہ (مورو) نے مشق تنفس نور کے سبب خود اعتمادی کی وہ شدت محسوس کی کہ اپنے آپ سے باہر "ہو جانے کا اندیشہ ہونے لگا" لکھتے ہیں کہ

اب سنیے کہ مشق سے کیا کچھ محسوس ہوا۔ جہاں تک اثرات کا تعلق ہے تو فوائد ہی فوائد ہیں۔ خود اعتمادی اور مستقل مزاجی میں برابر اضافہ ہو رہا ہے۔ کام سے دلچسپی بڑھی ہے، پہلے دوستوں کے ساتھ ادھر ادھر کی گپ بازی میں جو وقت صرف ہوتا تھا۔ وہ

اب مفید مشاغل میں گزرتا ہے۔ اپنے اوپر بہت کچھ قابو پا چکا ہوں، روزے بھی رکھ رہا ہوں۔ گوشت، مچھلی، چائے، سگریٹ ناپسند ہیں۔ کبھی دوران مشق بے خودی طاری ہو کر کیفیت پرواز (جیسے اڑ رہا ہوں) کا احساس ہوتا ہے۔ خاص بات یہ ہے کہ مشق ختم کرنے کے بعد چار پانچ منٹ تک آنکھیں کھولنے کو جی نہیں چاہتا، بہت سرور محسوس ہوتا ہے۔ جس طرح سیف پنا تازہ ہو گیا ہوں۔ تصور نور خوب پختہ ہو چکا ہے۔ پچھلے ایک ماہ میں صرف دو مرتبہ سوتے میں یہ احساس ہوا کہ میں جاگ رہا ہوں اور سو بھی رہا ہوں۔ اس حالت میں (میرا اندازہ ہے کہ) گردش خون اس طرح ہوتی ہے کہ پاؤں سے لے کر سر تک لہریں اٹھنے لگتی ہیں۔ (جس طرح شدت خوف میں) اس حالت میں بول سکتا ہوں نہ ہل جل سکتا ہوں۔ دماغ ماؤف ہو جاتا ہے۔ یہ لہریں باقاعدہ سر سے پاؤں تک اور پاؤں سے سر تک چلتی ہیں۔ تاہم اردگرد کی آوازیں سنتا رہتا ہوں البتہ خود نہیں بول سکتا۔ ایک بات اور سنیے۔ میں جب جب چاہتا ہوں ارادے کی قوت سے گردش خون کو تیز (یا سست) کر سکتا ہوں۔ یہ عمل دل سے شروع ہوتا ہے۔ مطلب یہ کہ (گردش خون) کا تصور کرتے ہی دل سے لہریں سی اٹھتی ہیں اور جسم میں پھیل جاتی ہیں اور اکثر خون کی رفتار بدل جاتی ہے۔ علی نواز شاہ کو مشق تنفس نور سے لہریں دوڑنے کا احساس ہوتا ہے اور اظہر منظور (سمہ سٹہ بہاول پور) کو چنگاریاں نکلنے کا۔ ان کا بیان ہے کہ مشق سے کمر میں جھٹکے لگتے ہیں۔ سانس کھینچتے وقت جسم پسینہ پسینہ ہو جاتا ہے۔ بہت گرمی لگتی ہے، جیسے جسم سے چنگاریاں نکل رہی ہوں۔ تصور نور سے بڑی لذت کا احساس ہوتا ہے۔ طبیعت فرحناک ہو جاتی ہے۔ خالی پیٹ مشق کروں تو مزا دوبالا ہو جاتا ہے۔ (مشقوں کی بدولت) چہرہ سرخی مائل ہو گیا ہے، دماغ کھل سا گیا ہے۔ خدو خال پرکشش ہو گئے ہیں دوست احباب حیرت سے اس تبدیلی کا ذکر کرتے ہیں۔ مختصر یہ کہ میں اس مشق کے سبب اندر باہر سے بدل رہا ہوں۔ خالد محمود (لاء کالج لاہور) کی حالت اور بھی اطمینان بخش ہے۔ (رقم طراز ہیں) کہ:

پہلے ہی روز سے سکون قلب کا احساس ہوا اور اب صورت یہ ہے کہ طبیعت ہر وقت شگفتہ رہتی ہے۔ کبھی کبھی جی چاہتا ہے کہ رقص کرنے لگوں تاہم اس جذبۂ رقص و وجد پر قابو پالیتا ہوں۔ حسب ذیل فوائد کا نمایاں طور پر احساس ہوا: (۱) آنکھیں کشادہ اور روشن ہوگئی ہیں۔ (۲) اندھیرے میں آنکھوں کے سامنے ایک شعاع نور رہتی ہے اور آخر میں جاکر شعاع ایک گول نور کا بن جاتی ہے۔ (۳) اس زمانے میں طرح طرح کے خواب آئے کبھی جنسی خواب، کبھی قتل و خون کے خواب! ایک دن دیکھا کہ قبرستان میں ایک قبر کے پاس لیٹا ہوں۔ نور کی بارش ہو رہی ہے، گلے میں منوں پھولوں کے ہار پڑے ہیں۔ سینے پر قرآن پاک کھلا ہوا ہے جسے میں بشوق پڑھ رہا ہوں۔

خالد محمود کا بیان بھی سنیے:

جنت کی خوشبو

یقین کیجئے کہ اس دوران میں، ایسی مسحور کن خوشبو آئی کہ مدہوش و مخمور ہوتا چلا گیا۔ احساس ہوا کہ یہ جنت کی خوشبو ہے۔ ڈر لگا کہ کہیں اس نشے اور مدہوشی کے عالم میں مر نہ جاؤں، چنانچہ اٹھنے کی کوشش کی، تو آنکھیں کھل گئیں۔ دیکھا تو سخت خمار کے عالم میں ہوں۔ سانس کی مشق میں اب روشنی کا شعلہ ناک کے سوراخوں سے بہت قریب آجاتا ہے۔ جسم میں سنسنی دوڑ جاتی ہے، پھر بے خودی کا غلبہ ہوجاتا ہے۔ یکایک شعلۂ نور سیاہ رنگ کا ہوجاتا ہے اور میں ڈر جاتا ہوں۔ لیکن اس خیال سے تسلی ہوجاتی ہے کہ آپ میری طرف متوجہ ہیں۔ سمر (مکتوب ۵ نومبر ۱۹۷۲ء) نے مشق شروع کرتے ہوئے دیکھا کہ ان اللہ مع الصابرین کی نورانی تختی سینے میں چمک رہی ہے۔ لکھتی ہیں کہ میں نے ۲۰ مئی ۱۹۷۲ء سے مشق تنفس نور شروع کی، ابتداء میں ناغے ہوتے ہیں۔ عجیب بات یہ ہے کہ کبھی تصور نور کوشش کے باوجود قائم نہیں ہوتا اور ایسا ہوتا ہے کہ مشق ختم کرتی ہوں تو قلب روشن ہوجاتا ہے۔ یہ روشنی کافی دیر تک قائم رہتی ہے اکثر رات کو مشق کے بعد دل جگمگ کرنے لگتا ہے۔ کبھی قلب پر اللہ، محمد صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم اور

علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے اسمائے نورانی خط نور کندہ نظر آتے ہیں۔ ابھی چند روز ہوئے کہ دوران مشق ایسا لگا کہ سارے جسم سے لال لال شعلے اٹھ رہے ہیں۔ یہ کیفیت بھی ایک ثانیے میں ختم ہوگئی۔ لیجئے اور سنیے، خواب میں جس شخص کو دیکھا اس سے چند روز بعد یا دوسرے دن ہی ملاقات ہوجاتی ہے۔ ایک دو بار تو جو کچھ خواب میں دیکھا حقیقت میں وہی ہوا۔ یہاں تک کہ خواب میں جو الفاظ ادا ہوئے تھے۔ بیداری میں بھی ٹھیک وہی الفاظ زبان سے نکلے۔ یہ بات شاید آپ کے ریکارڈ میں نہ ہو کہ تین مہینے ہوئے مجھے طلاق ہوچکی ہے اور شوہر نے کسی دوست کے کہنے سے مجھے گھر سے نکال دیا ہے۔ دو سال تک اس نے مجھ سے جو سلوک کئے اس کا تصور بھی ہولناک ہے۔ آپ جانور بھی پالیں تو اس کے ساتھ یہ برتاؤ نہ کریں۔ ان حالات میں صحت کا گر جانا تعجب انگیز نہ تھا۔ لیکن خدا کا شکر ہے کہ ان مشقوں کے سبب "سکون قلب" واپس آ رہا ہے۔ صحت بھی بہتر ہوتی جارہی ہے۔ بلکہ اگر میں یہ کہوں تو مبالغہ نہ ہوگا کہ اگر میں آپ کی تجویز کردہ مشقوں پر عمل نہ کرتی تو شاید اپنا ذہنی توازن کھو بیٹھتی۔ ایک بار تو میں نے گھبرا کر [illegible] گولیاں کھالی تھیں۔ مگر سخت جان تھی، بچ گئی۔ اب قدرے سکون سے دن گزر رہے ہیں۔ مگر کل اچانک معمولی بات پر اتنا غصہ آیا کہ بے قابو ہوگئی اور کافی دیر تک بکتی رہی۔ اس کے بعد بہت روئی پورا دن سخت بیزاری کے عالم میں گزرا، چپ لگ گئی کھانا بھی نہ کھایا گیا، بار بار جی بھر آتا۔

مگر آنسو پی لیتی، دوسرے دن پھر معمول کے مطابق ہوگئی۔ ان مشقوں سے مجھ میں کافی خود اعتمادی پیدا ہوگئی ہے۔ پہلے دو چار مہمان بھی آجاتے تھے تو میں ان کا سامنا نہ کرسکتی تھی۔ لیکن اب تو مجمع میں جانے سے بھی ڈر نہیں لگتا۔ پہلے مشکل سے دن بھر میں ایک قمیص تیار ہوتی تھی اب کارکردگی میں اضافہ ہوگیا ہے کہ گھریلو کام نمٹا کر دو تین کپڑے سی لیتی ہوں اور تھکان بھی نہیں ہوتی۔ میری کمزوری کا عالم یہ ہے کہ مئی، جون میں ٹھنڈے پانی سے نہا نہیں سکتی تھی۔ فوراً سردی سے کپکپانے لگتی اور پنکھا بند

کر دیتی، بارش کے بعد باہر نہ نکل سکتی تھی۔ جب گرمیوں میں یہ حال تھا تو اندازہ کیجئے کہ سردیوں میں کیا کیفیت ہوگی سردی شروع ہوتے ہی موزے اور سوئٹر کے بغیر زندگی کا تصور ممکن نہ تھا۔ اب یہ صورت ہے کہ گھر والے رضائی اوڑھ کر سوتے ہیں اور میں ایک چادر میں گزارا کر لیتی ہوں۔

خلائی کیفیت

S.C.T (نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت) کے اکثر طلبہ و طالبات اب مشقوں کی نسبت اپنے تاثرات قلم بند کر کے بھیجتے رہتے ہیں۔ ان تاثرات کے مطالعہ سے نفس انسانی کے بارے میں عجیب عجیب خصوصیات کا انکشاف ہوتا ہے۔ مثلاً بے وزنی کا احساس، یہ ایک خلائی کیفیت ہے جب خلا باز زمین کے مرکز ثقل کی حد سے نکل جاتا ہے تو اسے بے وزنی کا احساس ہوتا ہے۔ ڈاکٹر عبدالحمید (گجرات شہر) کا بیان ہے کہ مشق میں سبز روشنی کا تصور کا پختہ ہو چکا ہے لیکن کبھی ذہن روشنی کے کسی تصور کو قبول نہیں کرتا۔ نجانے کیوں؟ کبھی کبھی آنکھیں کھول کر جب تصور نور کرتا ہوں تو ہر سانس میں نور کی آمد و رفت جاری ہو جاتی ہے۔ ایک بات عرض کر دوں کہ رات کے وقت مشق تنفس نور کرتے وقت تمام کمرے میں سنہری روشنی پھیل جاتی ہے اور بے وزنی کا احساس ہوتا ہے۔ جسم بالکل بے وزن ہو جاتا ہے، سانس کی رکاوٹ کا یہ حال ہے کہ اکثر اوقات چار یا پانچ منٹ تک آسانی سے سانس روک لیتا ہوں اور کبھی آدھے منٹ بھی سانس نہیں رکتا۔ اس صورت میں روشنی کا تصور قائم ہونا ممکن نہیں البتہ اگر سانس سینے میں رک جائے تو بسہولت تصور نور پیدا ہو جاتا ہے۔ محمد سعید خان (کراچی) میں مشق تنفس نور کے سبب کشف کی صلاحیت بیدار ہوگی۔ میں نے پیدا کے بجائے دانستہ طور پر بیدار لکھا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کشف اور مستقبل بینی کی صفت حیات کے اوصاف میں داخل ہے۔ اس دہشت ناک کائنات میں جہاں قدم قدم پر زندہ وجود کو بقا کا خطرہ لاحق ہے اگر زندگی کشف، ٹیلی پیتھی اور چھٹی حس کی قوتوں سے مسلح نہ ہوتی تو ممکن نہ تھا کہ وہ ان سخت

خوانوں کو سر کر سکتی۔ جن سے گزر کر درجہ ارتقاء پر فائز ہوئی ہے۔ حیوانات نطق کی نعمت سے محروم ہیں ان کے درمیان رابطہ کا ذریعہ صرف ایک ہی ہے۔ اشراقی بلاغ یعنی لفظوں کے بغیر ایک دوسرے کے خیالات کو سمجھ لینا اور ایک دوسرے کے طرز عمل کے باطنی مفہوم سے وقوف حاصل کر لینا۔ سعید خان لکھتے ہیں کہ میں اپنی مصنوعات کے علاوہ دوسرے دکانداروں سے بھی مال لے کر اپنے مال کے ساتھ سپلائی کر رہا ہوں جہاں لوگوں کو رقم دینا ہوتی ہے وہاں ان سے رقم لینا بھی ہوتی ہے۔ اگر رقم کی وصولی میں دیر ہو جائے تو یقیناً ادائیگی میں تاخیر ہوگی۔ جب بھی یہ صورت حال درپیش ہوتی ہے خوف سے لرزہ براندام ہو جاتا اور لوگوں کے سامنے جانے سے گریز کرتا۔ یہ میرے اندر بہت بڑی کمزوری تھی۔ لوگ کہتے تھے کہ رقم میں دیر سویر تو ہو ہی جایا کرتی ہے آپ ملنے سے کیوں گریز کرتے ہیں۔ کیونکہ اس طرح کاروبار میں خلل پیدا ہو جاتے ہیں آپ ملنے سے تو گریز نہ کریں۔ میں بھی اس نکتہ کو سمجھتا تھا لیکن خوف پر غالب آنا میرے امکان سے باہر تھا۔ اب خدا کا شکر ہے کہ مشق تنفس نور کے سبب میں اس خوف پر غالب آ گیا ہوں۔ گھبراہٹ بالکل ختم ہو گئی ہے اور ذہنی سکون مل گیا ہے۔ اب چند باتیں اور سن لیجئے۔ میں کسی زمانے میں مذہبی پابندیوں سے بیزار رہتا تھا۔ آپ کے بصیرت افروز مضامین پڑھ کر میں نے گناہوں سے توبہ کی۔ اب روزانہ مشق تنفس نور کرنے کے بعد صبح کو اور شب میں گیارہ گیارہ مرتبہ درود تاج پڑھتا ہوں اور اس کا ثواب حضرت داتا گنج بخش ہجویری رحمۃ اللہ علیہ کی روح پر فتوح کو بخش دیتا ہوں اور اپنے گناہوں کی معافی طلب کرتا ہوں۔ یہ بھی تصور کرتا ہوں کہ میرے اندر کشف کی صلاحیتیں بیدار ہو رہی ہیں الحمدللہ کہ اس مقصد میں کامیابی نصیب ہوئی ہے!

لاشعوری مواد

آپ کے علم میں ہے کہ ان مشقوں سے لاشعوری مواد ابھر کر شعور کی سطح پر آ جاتا ہے۔ لاشعوری مواد سے کیا مراد ہے؟ بچہ بطن مادر سے برآمد ہوتے ہی خارجی

ماحول کی عکس پذیری اپنے علم اور ارادے کے بغیر کرنے لگتا ہے وہ جو کچھ دیکھتا اور سنتا، چھوتا اور سونگھتا ہے اس کی تصویر حافظے کے فیتے پر چھپ جاتی ہے۔ پیدائش کی ساعت اول سے لے کر دم بازو اپسیں تک عکس پذیری کا یہ سلسلہ جاری رہتا ہے اور بے شمار مانوس اور نامانوس تصویریں نفس (لاشعور) میں محفوظ رہتی ہیں۔ یہی لاشعوری مواد یا حافظہ کی دفن شدہ تصویریں کبھی خواب میں نظر آتی ہیں اور کبھی عالم خیال میں!

جو کچھ کہ خواب میں تھا وہی ہے خیال میں

یہی لاشعوری مواد مشقوں کے دوران تصویری روپ میں سامنے آتا ہے۔

عبدالحکیم (بہار لائبریری نخزہ آدم) کا بیان ہے کہ:

سانس کی مشق کرتے ہوئے جب سانس روکتا ہوں تو انجانی صورتیں نظر آتی ہیں بعض اوقات انہی اجنبی شکلوں میں بعض جانی پہچانی صورتیں بھی ہوتی ہیں کبھی کبھی مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کی جھلک نظر آتی ہے۔ مثلاً چند روز قبل دوران مشق نظر آیا کہ کسی ریل گاڑی کو زبردست حادثہ پیش آ گیا ہے۔ دوسرے روز ریڈیو سے ٹرین کے حادثے کی خبر معلوم ہوئی۔ سانس کی مشق کے دوران بدن گرم ہو جاتا ہے جسم کے بعض عضلات پھڑکنے لگتے ہیں اور جسم پر چیونٹیاں سی رینگتی محسوس ہوتی ہیں۔ ذاکر حسین (ملیر کراچی) نے مشق تنفس نور کے دوران استغراق و بے خودی کا ذکر کیا ہے۔ لکھتے ہیں کہ اس کیفیت استغراق کو الفاظ کے ذریعہ بیان کرنا ممکن نہیں ہے اکثر اپنے گرد ہالہ نور کو رقصاں پاتا ہوں۔ اس ہالہ نور میں کبھی کبھی اپنی شبیہ ابھرتے ہوئے محسوس ہوتی ہے اگرچہ یہ منظر صرف چند لمحہ قائم رہتا ہے لیکن یہ چند لمحے طویل مدت کی طرح ذہن سے گزرتے ہیں۔

محویت کامل

جس چیز کو ہومیوپیتھی میں وائٹل فورس (قوت حیات) کہتے ہیں۔ وہ راج یوگ میں کنڈالنی شکتی کہلاتی ہے۔ روسی سائنس دانوں نے کیرلین فوٹوگرافی کے ذریعے

انسانی ہالہ نور (ہر شے کے گرد یک نورانی ہالہ نور ہوتا ہے۔ یہ عرف عام میں ہم زاد) کی جو تصور کشی کی ہے اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ جسم مثالی (روسی سائنس دان اسے انرجی باڈی کہتے ہیں) کس شدت سے انسانی جسم پر اثر انداز ہوتا ہے۔ سانس و ارتکاز توجہ کی دہری مشقوں سے قوت حیات یا کنڈالنی شکتی انگڑائی لے کر جاگتی ہے اور اس وقت مشقیں کرنے والے کو عجیب و غریب کیفیات کا احساس ہوتا ہے۔

اس سلسلہ میں (س۔ معرفت راج کمار گھوکی) کا بیان سنیئے۔ رقم طراز ہیں کہ اس مہینے سانس کے چکروں کی مدت میں اضافہ ہوا ہے اور ہر مشق کی مدت دس منٹ کی بجائے گیارہ بارہ منٹ بھی ہو گئی ہے۔ آپ کا یہ کہنا بالکل درست ہے کہ S.C.T کورس میں ابتدائی چالیس روز بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ اس زمانے میں سلف کلچر ٹریننگ کورس S.C.T کے طالب علم کو مشق کرنے کا طریقہ نظر آتا ہے اور (۱۰۰) دن میں مشقیں مستحکم ہو کر جڑ پکڑ لیتی ہیں اور چوتھے مہینے میں پختگی پیدا ہو گئی ہے۔ اس ماہ کے ابتداء ہی میں تصور نور واضح تھا۔ ۱۱، ۱۲، ۱۳/ دسمبر کو پشت میں سرسراہٹ اور گرمی محسوس ہوئی۔ کنڈالنی شکتی کے بارے میں بیان کیا جاتا ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصہ میں یہ قوت سانپ کی شکل میں کنڈلی مارے بیٹھی رہتی ہے ریڑھ کی ہڈی میں سرسراہٹ اور گرمی کے ساتھ مل کر عجیب محویت کامل کی حالت طاری ہو گئی ہے۔ بحالت محویت میں نہ صرف گرد و پیش سے غافل ہو جاتا ہے بلکہ تصور کا تصور بھی فراموش ہو جاتا ہے۔ اپنی ہی خبر نہیں رہتی۔ آنکھیں اوپر کو چڑھ جاتی ہیں اور تصور نور میں اوپر وسیع و عریض آسمان کی جھلک بھی شامل ہو جاتی ہیں۔ ۱۵، ۱۶ سے ۱۷/ دسمبر کے بعد مندرجہ ذیل کیفیات میں مزید شدت پیدا ہو گئی۔ البتہ ۱۲/ دسمبر کو مشق کرتے ہوئے پیٹ میں درد کی لہریں اٹھیں۔ جس کے سبب تصور نور مدھم پڑ گیا۔ صبوحی (صبح نہار منہ سانس کی مشق) میں تصور واضح نہ تھا۔ ۲۶/ دسمبر کے بعد مشق کرتے وقت سر اور بالخصوص پیشانی کے بیچوں بیچ اتنا درد ہوا کہ خدا کی پناہ۔ ۳۰ دسمبر کو سارا دن پیشانی میں درد کی لہریں اٹھتی

رہیں۔ حالت یہ ہوئی کہ جونہی سانس اندر کھینچتا ہوں درد شروع ہو جاتا ہے سانس روکتا تو درد میں شدت پیدا ہو جاتی ہے۔ ۳۱/ دسمبر کو کنپٹیاں گرم ہو گئیں اور کاسۂ سر کی رگیں پھڑکنے لگیں۔ سانس روکے ہوئے کافی دیر ہو جاتی ہے تو سینہ اور جسم کانپنے لگتا ہے۔ واضح رہے کہ واضح تصور اور گہرے ارتکاز سے بہر حال مشقیں جاری رہیں۔ یکم جنوری ۱۹۷۵ء کو کمر کی باری آئی اور پیشانی کے بجائے کمر سے درد کی لہریں نکلنے لگیں۔ نیز گھر، گھر، گھوں گھوں کی (جیسے چکی چل رہی ہے) ناقابل فہم آوازیں وہاں سے آنے لگیں۔ (اسے کہتے ہیں قلب جاری ہو گیا) اس شب میں اتنی محویت ہوئی کہ سانس اکھڑنے لگا۔ جسم پر کپکی طاری ہو گئی۔ جونہی سانس باہر نکلا کمر میں آگ سی دہک اٹھی (یہ کنڈالنی شکتی کا واضح مظاہرہ ہے انگریزی میں کنڈالنی شکتی کو SERPENT FIRE یعنی مار آتشیں کہتے ہیں۔) مشق کرتے ہوئے ایسی حالت گزرتی ہے کہ میں اس کے بیان سے قاصر ہوں۔ دوسری جنوری کے بعد مندرجہ بالا کیفیات کی شدت میں کمی ہوئی۔ محویت اور استغراق کے علاوہ درد کمر کی ہلکی ہلکی لہریں اور کاسۂ سر سرسراہٹ محسوس ہوتی رہی۔ چوتھی جنوری کو عضو مخصوص میں [illegible] لہریں اٹھیں، پر غنودگی بے خودی کے سبب میں [illegible] ہوش ہو گیا۔ جونہی محویت ٹوٹی محسوس کیا کہ کوئی چیز کمر کے نچلے حصے سے اٹھی اور سر کی طرف چڑھ گئی۔ ۷/ جنوری کو نور کا تصور مدہم پڑ گیا اور بار بار توجہ بٹنے لگی۔ دوران مشق جذبات بھڑک اٹھے، ۱۰/ جنوری کو لاشعوری مزاحمت کے سبب چار چکروں کے بعد مشق ترک کر دی۔ (اس کے بعد بھی معرفت راج کمار گھوگی نے مراقبہ نور کی تفصیلات لکھی ہیں۔) راشدہ کی عمر بائیس سال کی ہے لکھتی ہیں کہ میں نے ۲۸/ اکتوبر کو مشق تنفس نور شروع کی تھی۔ پہلے تو کچھ محسوس نہ ہوا، مگر ۳۱ کتوبر کو مجھے یکایک اپنا دل ہیرے کی طرح چمکتا دمکتا نظر آیا، اب ایک اور تماشا ہو رہا ہے۔ جب سانس کھینچتے ہوئے یہ تصور کرتی ہوں کہ موج ہوا کے ساتھ شعلۂ نور جسم میں آ رہا ہے تو مجھے جسم ڈرم کی طرح خالی نظر آتا ہے اور اس ڈرم میں بائیں طرف قلب لٹکا ہوا دکھائی دیتا ہے اور پورا جسم ناف

سے گلے تک کھوکھلا لگتا ہے۔ جب یہ تصور کرتی ہوں کہ شعلۂ نور قلب کی طرف بڑھ رہا ہے تو سارا نور سمٹ کر قلب میں چمکنے لگتا ہے۔ ابھی صرف تین منٹ تک سانس روک سکتی ہوں۔ کبھی پانچ چکر کرتی ہوں، کبھی سات، جب پر سکون ماحول میں مشق کرتی ہوں تو عجب بے خودی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے، مشق کے دوران یہ خیال ہوتا ہے کہ گرد و پیش کے حالات کا مجھے علم ہے مگر جب آنکھیں کھولتی ہوں تو اندازہ ہوتا ہے کہ میں حقیقت گرد و پیش سے بالکل بے خبر تھی۔ جس رات میں نے اپنے قلب کو ہیرے کی طرح چمکتے روشن اور درخشاں پایا تھا، اس رات خواب میں دیکھا کہ ایک لاش لٹکی ہوئی ہے اس کے گلے میں رسی کا پھندہ پڑا ہوا ہے۔ اس لاش کا جسم اندر سے کھوکھلا ہے۔ نصف حصہ یعنی سینہ اور شکم نہیں ہے صرف نچلا دھڑ ہے یہ بھی نہ معلوم ہو سکا کہ وہ لاش کس کی ہے۔ اور وہ کون تھی۔ راشدہ نے خواب میں جس لاش کو دیکھا وہ ان کے نفس کا مردار حصہ تھا۔ ان مشقوں سے نفس میں جو غیر معمولی تبدیلی واقع ہوئی۔ اس خواب سے اس کا کسی قدر اندازہ ہو جاتا ہے۔ محمد ادریس (لاہور) ایک صاحب ریاضت انسان ہیں، اور اسمائے الٰہی کا ورد کرتے چلے۔ لکھتے ہیں کہ پہلے ورد و وظیفہ خوانی میں مزہ نہ آتا تھا لیکن جب سے آپ کی ہدایت پر سانس کی مشق شروع کی ہے، تو ورد میں مزہ آنے لگا ہے اور بے پناہ توجہ پیدا ہو گئی ہے۔ سانس کھینچنے اور نکالنے کا وقفہ پندرہ پندرہ سیکنڈ ہیں اور سانس روکنے کی مدت ۹۰ سیکنڈ ہے۔ ہر مرتبہ جب سانس اندر کھینچ کر سینے میں روکتا ہوں تو دماغ سے بجلی کا ایک سمندر پھوٹ کر پورے جسم میں برقی طوفان کی طرح پھیل جاتا ہے۔ اس وقت میں مکمل استغراق (TRANCE) میں ہوتا ہوں۔ سارے جسم میں سنسنی دوڑ جاتی ہے۔ قابل ذکر بات یہ ہے کہ میں نے گوشت، انڈہ، مچھلی اور چائے کا استعمال ترک کر دیا ہے۔ اس سے سانس کی مشق کے اثرات میں ترقی ہوئی ہے۔ حالانکہ سانس کی مشق کو دسرا دن ہے، مگر اعصابی ہیجان میں کمی ہو گئی ہے، ہر روز رات کو سات مرتبہ یہ مشق کرتا ہوں۔ مگر پیر و مرشدا میں کرسی پر سرہانہ رکھ کر کرسی پر بیٹھ جاتا ہوں،

ٹانگیں نیچے لٹکی ہوتی ہیں۔ کمر، گردن اور سینہ ایک سیدھ میں ہوتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ اگر کسی دن ایک سیدھ میں نہ رکھوں تو بجلی کا طوفان برپا نہیں ہوتا ہاں جب جسم کو ایک سیدھ میں کر کے لیٹ جاتا ہوں تو بجلیاں پھوٹ پڑتی ہیں، میں اس انداز نشست کو اپنے لئے مفید پاتا ہوں۔

روحانی ترقی

بعض حضرات مشق تنفس نور کے ذریعہ ایک عجیب قسم کی روحانی ترقی محسوس کرتے ہیں۔ ایک صاحب لکھتے ہیں کہ مشق شروع کرنے سے پہلے ہی دن میں نے خواب میں دیکھا کہ میں کسی بڑے بزرگ (اولیاء اللہ) کے مزار پر حاضر ہوں۔ مزار شریف کے گرد سر جھکائے کئی بزرگ کلام اللہ پڑھ رہے ہیں۔ یکایک مزار شق ہوا اور وہ بزرگ چند سیکنڈ کے لئے نمودار ہوئے اور غائب ہو گئے۔ یہ نہ معلوم ہوا کہ صاحب مزار کون بزرگ ہیں؟ اس مشق سے ایک بڑا فائدہ یہ ہوا کہ اپنے آپ کو جسمانی طور پر ہلکا پھلکا محسوس کرتا ہوں جیسے اندرونی بیماری سے پاک ہو گیا ہے۔ میری چھوٹی آنت میں تکلیف تھی، ڈیڑھ سال سے خون آ رہا تھا۔ دیکھنے بہت سے ڈاکٹروں، ہومیو پیتھک اور حکیموں سے علاج کرایا لیکن آرام نہ تھا جب سے سانس کی مشق شروع کی ہے۔ اس تکلیف میں نمایاں افاقہ محسوس کرتا ہوں صرف اتنا اضافہ ہے کہ سانس کو ناک کے ذریعہ باہر نکالتا ہوں تو (RACTAM) کو سکیڑ لیتا ہوں اور بار بار ڈھیلا کر کے سکیڑتا رہتا ہوں۔ اب اللہ کا فضل ہے کوئی خون نہیں آتا اور سب کچھ ہضم کر لیتا ہوں۔ یہ مشق بواسیر کے لئے اکسیر ہے، اس حیرت انگیز مشق سے یہ بھی فائدہ ہوا کہ حاملہ عورت کو فوراً ادراک ماورائے (E.S.P) کے ذریعہ بتا دیتا ہوں کہ لڑکا ہوگا یا لڑکی پیش گوئی سو فیصد صحیح ثابت ہوتی ہے یہ اگر مریض کوئی دوا استعمال کر رہا ہے تو چھٹی حس ذریعہ بتا دوں گا کہ دوا موافق ہے یا نہیں؟ (اسلم کاشمیری کراچی۔ ۳۳)

ہیجانی دورے

ایک اور خط ملاحظہ ہو:

بار بار وضاحت کی جا چکی ہے کہ سانس کی مشق سے تمام اندرونی ہیجانات ابھر کر سامنے آ جاتے ہیں۔ چنانچہ اس مشق سے غصے اور ذہنی خلجان میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد سکون ہو جاتا ہے، سکون کے عارضی وقفے کے بعد ہیجان ذہنی کا دورہ پڑ جاتا ہے۔ ایک واقعہ عرض کر دوں منگنی کو چھ سال ہو گئے ہیں۔ میں نے اس سلسلے میں کبھی ماں و باپ کے سامنے زبان نہیں کھولی، پچھلے ہفتے یکایک مجھ پر ہذیان کا دورہ پڑ گیا۔ اور میں نے چیخ چیخ کر اس منگنی کے سلسلے میں ماں و باپ کو مورد الزام ٹھہرایا اور وہ دم بخود رہ گئے کیونکہ یہ میرا عمل ان کی لئے بعید از فہم تھا۔ میر تقی میر کی طرح کبھی کبھی مجھ پر بھی اداسی کے دورے پڑتے ہیں اور کبھی خود اپنے اوپر اداسی طاری کر لیتا ہوں۔ یقیناً اس مشق کے جسمانی فوائد بہت سے ہیں۔ نظر تیز ہو گئی ہے، چہرے پر خوب صورتی اور نکھار آ گیا ہے، معدہ خوب طاقت ور ہو گیا ہے۔ بھوک کھل کر لگتی ہے۔ پورا جسم حسین اور سڈول ہو گیا ہے۔ البتہ کنڈالنی شکتی کی بیداری کا کوئی مظاہرہ میں نے نہیں دیکھا نہ شعور کی رو معطل ہوئی۔ میری توجہ بکھری بکھری سی ہے میں بھاری مشینوں پر کام کرتا ہوں جب بھی ان کی نوعیت اور ہدایت سمجھنے کی کوشش کرتا ہوں تو الجھ جاتا ہوں۔ البتہ جب بھی آپ کی کسی تصنیف کا مطالعہ کرتا ہوں تو بالکل ڈوب جاتا ہوں، دو ڈھائی گھنٹے میں پوری کتاب ختم کر لیتا ہوں!

یہ ذکر ہو چکا ہے کہ ابتدائی چالیس روز مشق کرنے والے کو کسی محسوس یا نمایاں تبدیلی کی بالعموم توقع نہیں رکھنی چاہیے۔ (S.C.T) کے طلبہ و طالبات کا یہ شکوہ میں سنتا رہتا ہوں کہ مشق شروع کئے ہوئے ایک ہفتہ یا دو ہفتہ یا تین ہفتے ہو گئے۔ مگر ہمیں تبدیلی کا احساس نہیں ہوا، پھر سمجھ لیجئے کہ ان چالیس روز میں طالب علم کو صرف مشقیں کرنے کا طریقہ آتا ہے، کبھی ابتدائی تربیت کی مدت ۹۰ روز اور کبھی چھ ماہ بھی ہو جاتی ہیں۔ یعنی طالب علم مدتوں مشق کرتا ہے مگر اس کا کوئی واضح نتیجہ برآمد نہیں ہوتا اور انجام کار نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت (سلف کلچر ٹریننگ کورس یا ایس۔ سی۔ ٹی) کا طالب علم بیزار

ہو کر مشق ترک کر دیتا ہے۔ اس ناکامی کا سبب توجہ کا انتشار اعتماد کی کمی اور لاشعوری مزاحمت ہوتی ہے۔ یعنی منفی ارادہ مثبت ارادے پر غالب آ جاتا ہے۔ کبھی اس کے برعکس ہوتا ہے یعنی مشق شروع کرتے ہی آدمی کی کایا پلٹ جاتی ہے۔ سید حسین احمد تحسین لکھتے ہیں کہ:

برعکس

میں نے ۳۰ اپریل ۱۹۷۲ء کو آپ کی ہدایت پر مشق تنفس نور شروع کی تھی۔ ۱۳ مئی تک کی رپورٹ حاضر ہے۔ یکم مئی کو آپ کی ہدایت پر دن کے ۲ بجے سانس کے سات چکر مکمل کرنے کے بعد خود نویسی شروع ہی کی تھی کہ اچانک تالو کے نیچے ہلکا پن محسوس ہوا۔ اور سرور کی ایک لہر تالو سے نکل کر پیشانی اور دماغ تک پھیل گئی اور توسیع کیف و سرور کا یہ عمل برابر جاری رہا۔ خود نویسی ختم کرنے پر اس قدر سرور تھا کہ بستر پر لیٹ گیا۔ رفتہ رفتہ یہ سرور ریڑھ کی ہڈی میں داخل ہو گیا اور کمر سے لے کر پنڈلی تک پھیل گیا۔ میں اس مدہوش کن کیفیت کا حال بیان نہیں کر سکتا، اسی دوران میں ہر سانس کے ساتھ سرور میں بے حد اضافہ ہو جاتا تھا۔ حالتِ سرور کو قائم کرنے کے لیے میں بار بار گہرے سانس لیتا اور ہر سانس کے ساتھ گویا ایک جرعہ شراب جسم کے اندر اتر جاتا۔ ہر سانس میں شربت کی مٹھاس محسوس ہوتی تھی۔ میری ایک بچی "نوشین" ہے، اس کی عمر ایک سال! مجھے شروع ہی سے نہ جانے کیوں اس بچی سے شدید نفرت تھی، بناء بریں میری اہلیہ اس بچی کو مجھ سے دور رکھتی تھیں۔ یکم مئی کو اچانک جذباتی معجزہ رونما ہوا۔ میں نے یکایک محسوس کیا کہ یہ بچی میری لختِ جگر اور جسم کا حصہ ہے میں نے بے اختیار "نوشین" کو اٹھا کر سینے سے لگا لیا۔ اور بہت پیار کیا دوسری مئی کو میں پھر کوشش کی کہ وہی بہشتی عالم سرور طاری ہو جائے، مگر ناکام رہا، دوسری بات یہ کہ تصورِ نور اب تک قائم نہ ہو سکا۔ سانس خارج کرتے وقت بڑی گھٹن ہوتی ہے اور ریڑھ کی ہڈی میں درد کی لہریں اٹھنے لگتی ہیں۔ آج عجب بدمزگی محسوس ہوئی، آخر مشق تنفس نور سے اس بدمزگی کو

رفع کیا۔ جی چاہتا ہے کہ سانس کی مشق کرتا ہی رہوں۔

لشکرِ چنگیز

ایک دن میرے شعور نے تھوڑی سی پرواز کی یہ واقعہ آپ کی نذر ہے:

عطائے تو بہ لقائے تو

ایک شب پورا چاند تھا۔ تقریباً ساڑھے نو بجے رات میں نے سانس کی مشق اس تصور سے شروع کی کہ دنیا میں ہر طرف قوتِ حیات کے خزانے بکھرے ہوئے ہیں۔ مجھے چاہئے کہ جتنا اور جس قدر ہو سکے، ان خزانوں کو سمیٹ لوں۔ دودھیا رنگ کی روشنی کا تصور قائم تھا اور اس روشنی میں حرارت و توانائی کے لامحدود خزانے بھرے تھے۔ تیسرے چکر پر محسوس ہوا کہ اندر سمٹی ہوئی روشنی کا رنگ سبز رنگوں پر مشتمل اور اس کی قلوق ہے۔ پھر کسی پہاڑی پر سبز رنگ کا ایک قلعہ نظر آیا۔ اس کے آگے ایک کھلا ہوا میدان تھا جس میں لاکھوں آدمی بھرے ہوئے تھے۔ ان کی ٹوپیاں کھال اور سمور کی بنی ہوئی تھیں اور مونچھیں نیچے لٹکی ہوئی تھیں۔ قلب سے آواز آئی کہ یہ چنگیز خاں کی فوج ہے۔ انہوں نے مجھے کاندھے پر اٹھا لیا اور ایک عجیب سی زبان میں جو میری سمجھ سے باہر تھی نعرہ ہائے تحسین بلند کرنے لگے۔ مشق کے دوران بے حد حساس ہو جاتا ہوں۔ قمیص کے بٹن کھول دیتا ہوں ورنہ گھٹن محسوس ہوتی ہے۔ تیسرے چکر پر کمبل یا لحاف پھینک دیتا ہوں۔ مشق شروع کرنے سے قبل جو آواز معمولی اور باریک ہوتی ہے مشق کرتے ہی وہی آواز کئی گنا بھاری اور بڑی محسوس ہوتی ہے کاش! آپ کی طرح میں بھی شاعر ہوتا تو اپنی کیفیتِ قلب بیان کر سکتا۔ مگر

یہ وہ نازک حقیقت ہے کہ دہرائی نہیں جاتی

اعصابی حساسیت

یہ محمد ارشد (لائل پور) کا بیان ہے سانس کی مشق سے قبل ان کے ذہن میں یہ خواہش تھی کہ آج تھوڑی سی پرواز کی جائے۔ چنانچہ ہلکی تنویمی کیفیت میں جو ان مشقوں سے لامحالہ پیدا ہو جاتی ہے۔ انہوں نے تخیل کے پروں پر اڑنا شروع کیا، پہاڑی، سبز

رنگ کا قلعہ قلعہ کے سامنے کھلا میدان، کھلے میدان میں لاکھوں آدمیوں کا اجتماع ان کی ان عجیب وغریب شکلیں، کھال اور سمور کی ٹوپیاں، لٹکی ہوئی مونچھیں، لشکر چنگیز کی شباہت یہ سب تصویری نقوش ہیں جو ان کے حافظے میں نقش تھے، ہلکی تنویمی کیفیت میں یہ تمام تصاویر نگاہ باطن کے سامنے نمایاں ہو گئیں اور ان کی پرواز مکمل ہو گئی۔ ان مشقوں سے اعصاب بے حد حساس ہو جاتے ہیں اور ان میں ایک برقی قوت دوڑنے لگتی ہے۔ یہ محمد ارشد صاحب کا بیان قابل غور ہے کہ:

مشق شروع کرنے سے قبل جو آواز معمولی اور باریک ہوتی ہے۔

مشق کرتے ہوئے وہی آواز کئی گنا بھاری اور بڑی محسوس ہوتی ہے۔

مشق کے دوران اگر کسی خارجی محرک (مثلاً آواز، روشنی کسی کی آمد وغیرہ) سے توجہ ذرا یک بہت جائے تو دماغ میں بعض اوقات دھماکہ سا ہوتا ہے اور تمام اعصاب جھنجھنا اٹھتے ہیں جس سے سخت دہشت ہوتی ہے۔ ش۔ اقبال نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی مستقل طالبہ ہیں اور مدت سے یہ مشقیں کرتی ہیں۔ میں اکثر ان کے خیال افروز بیانات کے حوالے دیا کرتا ہوں۔ کیونکہ ان کی بعض ذہنی کیفیات سے اہم نتائج مرتب ہوتے اور ہو سکتے ہیں۔

(بیماری کا ذکر کرنے کے بعد) لکھتی ہیں کہ سانس کی مشق نہ کروں تو جی گھبراتا ہے۔ اس لئے علالت کے باوجود ہرگز سانس کی مشق ترک نہ کروں گی۔ آپ کی تاکید یہ ہے کہ سانس کی مشق دوسری مشق کسی ماہرفن کی نگرانی میں کرنی چاہیے۔ سوچتی ہوں کہ اگر آپ نے میری سرپرستی سے ہاتھ اٹھا لیا تو کیا کروں گی؟ کہاں جاؤں گی؟ ۹/ فروری کو گوشت ترک کئے ہوئے تین سال ہو گئے۔ اگر آپ اجازت دیں تو شوربہ استعمال کرنے لگوں۔ آپ کی حسب ہدایت رات کو سوتے وقت یہ فقرہ ضرور دہراتی ہوں (دہراتے دہراتے سو جاتی ہوں) کہ:

"میری حالت روز بروز بہتر سے بہتر ہوتی چلی جا رہی ہے۔"

یہ فقرہ بڑا اثر تو دکھلا رہا ہے، مگر ابھی مجھے مکمل آرام نصیب نہیں ہوا۔ جسم مثالی میرا پیچھا نہیں چھوڑتا، کبھی کبھی نظر آ جاتا ہے۔ اب ذرا طبیعت سنبھلے تو آپ سے دریافت کروں کہ مثالی جسم سے کس طرح گفتگو کی جاتی ہے۔ اپنے خط مورخہ ۲۸ اپریل ۱۹۷۹ء میں لکھتی ہیں کہ:

کل میں دوپہر کو یونہی لیٹی ہوئی تھی کہ اچانک تمام جسم روشن ہو گیا۔ یہ روشنی اس قدر تیز تھی کہ مجھے اپنے جسم کی نسیں تک نظر آ رہی تھیں۔ گھبرا کر اٹھ بیٹھی۔ اٹھتے ہی روشنی غائب ہو گئی۔ لیکن جسم کافی دیر تک ہلکا ہلکا گرم رہا۔ سانس کی مشق کے دوران میں نے جس اجنبی وجود کا ذکر کیا تھا۔ وہ جسم مثالی کے علاوہ ہے، یعنی جسم مثالی تو نظر کے سامنے رہتا ہے لیکن اس کی موجودگی کا صرف احساس ہوتا ہے۔ اور یہ نادیدہ شے یا شخص صرف پشت یا داہنے ہاتھ کے قریب موجود رہتا ہے۔ عقل حیران ہے کہ یہ کون ہے؟ اور کیوں مجھے اپنی موجودگی کا احساس دلاتا رہتا ہے۔ میں نے شاید آپ کو پہلے بھی لکھا ہوگا کہ مشق تنفس نور کے دوران بار بار میں نے چشم سر اور چشم دل سے دیکھا کہ چاندی کی چاندنی کی مانند دودھیا روشنی چہار جانب پھیلی ہوئی ہے۔ بعض اوقات یہ روشنی اتنی تیز ہوتی ہے کہ صحن میں دھوپ پھیل جاتی ہے۔ جب تک سانس کی مشق کرتی رہتی ہوں۔ روشنی قائم رہتی ہے، جونہی مشق ختم کرتی ہوں، روشنی غائب ہو جاتی ہے۔

سیرت کی بُو

عجیب مگر دلچسپ انکشاف یہ ہے کہ سانس کی مشق (اور مراقبے) سے ش۔ اقبال کی شامہ اس قدر چوکنا اور حساس ہو گئی ہے کہ وہ لوگوں کی سیرت یعنی ان کے اخلاق و کردار کی بو تک سونگھ لیتی ہیں۔ مثلاً اگر کوئی چور ہے تو اس سے مل کر وہ اس کے نفس سے نکلنے والی بو سونگھ لیں گی اور سمجھ جائیں گی کہ وہ چوری کا عادی ہے۔ انہوں نے متعدد خطوط میں اس معاملہ کا ذکر کیا ہے ایک خط میں لکھتی ہیں کہ:

ہاں حضرت! بدکاری کی بو میں عجیب طرح کی بساند ہوتی ہے۔ اس کی بو کو

صرف حساس لوگ ہی سونگھ سکتے ہیں۔ ذکی الحس لوگوں کے لئے بساند ناقابل برداشت ہوتی ہے۔ اپنا تجربہ عرض کروں، میں امی کے ساتھ کسی تقریب میں گئی۔ وہاں فیشن ایبل خواتین بڑے طمطراق کے ساتھ بیٹھی ہوئی تھیں۔ لیکن ایسی بساند پھیلی ہوئی تھی کہ خدا کی پناہ! میں نے امی سے کہا کہ یہاں سے نکل چلیے! میرا جی متلانے لگا۔ جھوٹ اور رشوت کی بو کے بارے میں پھر کبھی عرض کروں گی۔ ش۔ اقبال نے سچ کہا۔ اشیاء کی طرح اوصاف و اخلاق، میں بھی بو ہوا کرتی ہے، محبت کی خوشبو، نفرت کی بدبو، یہ صرف استعارے ہی نہیں۔ اپنی جگہ ٹھوس طبعی حقیقتیں ہیں، مگر ان کا ادراک آسان نہیں۔

لب مجھے دشمن سے بھی آنے لگی خوشبوئے دوست
اس قدر آوارگی اے نکہت گیسوئے دوست

ان مشقوں سے نہ صرف انداز فکر میں تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے۔ بلکہ بعض راسخ عادات بھی ترک ہو جاتی ہیں۔ نذیر شاہ (کلاسکو G3.8H) رقم طراز ہیں کہ

آپ کی ہدایت کے بموجب مشق تنفس نور باقاعدہ جاری ہے۔ پہلے پہل تو بے خودی یا غنودگی طاری ہو جاتی تھی، مگر اب بالکل طاری نہیں ہوتی۔ کبھی کبھی پاؤں کی ایڑیوں میں چبھن یا ہونٹوں میں جلن ہوتی ہے۔ کسی نقطہ (POINT) کو غور سے دیکھوں تو وہاں روشنی نظر آتی ہے آپ کا تصور کرتے ہی دماغ میں گھڑی کی طرح ٹک ٹک ہونے لگتی ہے۔ میں نے آپ کا ایک فوٹو اخبار جہاں کراچی میں دیکھا تھا۔ تصویر میں نے محفوظ کر لی تھی۔ مشق شروع کرنے سے قبل تصویر سامنے رکھ کر تصور کرتا ہوں کہ آپ میری طرف توجہ دے رہے ہیں۔ کمر میں ہلکا ہلکا درد ہوتا ہے، خیر کتنا ہی درد کیوں نہ ہو۔ بہر حال مشق تنفس نور جاری رہے گی۔ کیونکہ مجھے اس مشق سے بے حد فائدے ہوئے ہیں۔ میں پہلے انتہا درجہ کا سگریٹ نوش اور شراب نوش تھا۔ مشق تنفس نور کے سبب سگریٹ اور شراب سے شدید تنفر پیدا ہو گیا ہے۔ امید کہ آپ کی توجہ طرف مبذول رہے گی اور مجھے اپنی بے پایاں شفقت سے نوازتے رہیں گے۔

خوش آوازی

زیڈ۔ ڈی۔ قریشی (مانسہرہ، ہزارہ) لکھتے ہیں کہ:

وادی کاغان کے ایک ریسٹ ہاؤس میں مقیم تھا۔ صبح سویرے لان میں سبز گھاس پر ٹہلنے لگا۔ اس روز طبیعت پر خاصا بوجھ تھا، کچھ خفقان کی سی کیفیت تھی۔

طلوع صبح سے ہو اختلاج قلب فزوں
بہانہ خفقاں جلوہ قمر ہو جائے

غیرارادی طور پر متبادل طرز کی مشق کرنے لگا۔ دو تین چکروں کے بعد طبیعت میں کافی بحالی پیدا ہو گئی۔ پھر تو باضابطہ مشق کا سلسلہ شروع ہو گیا۔ طلوع صبح، غروب آفتاب اور شب میں سونے سے پہلے پابندی کے ساتھ مشق کرنے لگا۔ اس کے علاوہ جب بھی وقت ملتا سانس کے دو چکر ضرور کر لیتا، ہوا میں روح حیات موجزن ہے اور جب ہم اس روح حیات کو سانس کے ذریعے اندر کھینچتے ہیں تو اللہ تعالیٰ کی عجیب و غریب حقیقتیں اور بخششیں ظاہر ہوتی ہیں۔ وہ تجلیات جن کا اس نادان کو وہم و گمان بھی نہیں تھا۔ پھر کون جانے کہ اس کائنات فطرت میں شفا بخشی کی کیسی کیسی عجیب قوتیں سرگرم ہیں۔ میں برابر مشق کے وقفے میں اضافہ کرتا رہا۔ گاہے گاہے آپ کے وہ ڈراؤنے الفاظ بھی یاد آتے کہ از خود مشق کی جرأت نہ کرو۔ مگر میں نے بعالم ذوق اس تنبیہ پر توجہ نہ کی، مشق کے سبب ذہن کھلا تو ماضی کی دردناک یادوں کے زخم تازہ ہو گئے اور پہلے سے بڑھ کر تکلیف دینے لگے۔ رفتہ رفتہ کرب ماضی ختم ہو گیا۔ اس کے بعد مایوسی کا ایسا شدید دورہ پڑا کہ معاذ اللہ! دو تین روز تک کسی سے بات نہ کی۔ آخر اس منفی جذبے کی شدت میں بھی کمی آ گئی، لاشعوری مزاحمت پر غالب آنے کے بعد مجھے عجب طرح کی خود اعتمادی اور شگفتہ طبعی کا احساس ہوا، چہرہ پرکشش ہو گیا۔ آنکھوں میں مستی کے ڈورے تیرنے لگے اور سب سے زیادہ خوش آئند بات یہ کہ میری صلاحیت نغمگی

دوبارہ ابھر آئی۔ میں حلقہ احباب میں اپنی خوش آوازی کی بناء پر مقبول تھا۔ مشق تنفس نور کے سبب پھر آواز میں وہی شیرینی اور لطافت پیدا ہوگئی۔ اور میری شخصیت کی تکمیل کا سبب ٹھہری، میں نے یہ مشق اجازت کے بغیر شروع کی تھی۔ چالیس روز تک آپ کا یہ فقرہ کان میں گونجتا رہا کہ "اجازت کے بغیر کوئی مشق نہ کرو" مگر میں نے مسلسل اس ہدایت کی خلاف ورزی جاری رکھی۔ تا آنکہ آپ کا یہ جلالی فقرہ کڑکتی بجلی کی طرح ذہن پر گرا اور لرکھڑا گیا۔ مجھے اس زمانے میں کافی فوائد حاصل ہوئے تھے۔ ایک طرف یہ فوائد پیش نظر تھے۔ دوسری طرف آپ کا امتناعی حکم، غرض حتمی اور مثبت ارادوں کے درمیان جنگ چھڑ گئی۔ یہ کشمکش اتنی جاں سوز تھی کہ التوائے جنگ کے بغیر چارہ نہ رہا، اور میں نے عاجز آ کر مشق ترک کر دی۔ مشق ترک کر کے ایسا لگا جیسے کسی محبوبہ سے جدائی ہوگئی ہو۔ رمضان المبارک میں عصر کے وقت سانس کی مشق کرتے ہوئے عجیب قسم کا سرور طاری ہوتا تھا۔ میں نشے کی اس کیفیت کو بھول نہیں سکتا، مگر کیا کروں۔ آپ کا فقرہ ایسا شمشیر بے نیام ثابت ہوا کہ رشتۂ امید ہی منقطع ہوگیا۔ امر واقعہ یہ ہے کہ مجھے اس مشق سے ننانوے [illegible] فیصد فوائد محسوس ہونے لگے تھے، مگر [illegible] میں ڈر گیا کہ جناب [illegible] صاحب! کی تاکید ہے کہ اجازت کے بغیر مشق نہ کرو، تو کہیں شدید نقصانات سے دوچار ہونا نہ پڑے۔ بس اس خوف نے چالیس روز کے کیے کرائے پر پانی پھیر دیا۔!

عجیب مناظر و محسوسات

نفس انسانی عجیب و غریب محسوسات کا خزانہ ہے۔ زندگی کے ہر شعبہ میں ان مناظر محسوسات کی محوبہ کاری کی جھلک نظر آتی ہے۔ تمام فنون لطیفہ نفس انسانی کی اس تخلیقی سرگرمی کا مظہر ہیں۔ شاعری، موسیقی، مصوری، مجسمہ سازی، رقص، حسن کاری، سائنس، فلسفہ، غرض تمدن و تہذیب کا ہر شعبہ نفس انسانی کے عمل کی عجائب گاہ ہے۔ یہ مشقیں انہی مضمر صلاحیتوں کو بروئے کار لاتی ہیں۔ ایک شاعر کا بیان سنیے:

اچھے دوست! ڈھیر سارا خلوص! مشق تنفس نور سے ابتداء میں بڑی الجھن ہوئی۔ عجیب قسم کی شوریدہ سری مسلط رہی پھر کچھ سکون محسوس ہوا۔ اس مشق کے دوران یہ محسوس ہوتا جیسے میں بہت گھنے تناور درخت کے سائے تلے بیٹھی ہوں۔ اس سائے میں کیا ٹھنڈک تھی، بیان نہیں کر سکتی۔ پھر اچانک اس درخت کی شاخیں قریب آنے لگیں۔ اتنی قریب تر کہ ایسا لگتا تھا، دم گھٹ جائے گا۔ پھر ایسا لگا کہ یہ گھنیری شاخیں نہیں، کسی کی بانہیں ہیں، پھر درخت بھی غائب ہوگیا یعنی اس نے میرے محبوب کا روپ دھار لیا۔ اس کے بعد یہ سراپا بھی نظر سے اوجھل ہونے لگا پھر محسوس ہوا کہ میں دھوئیں کے بادل میں روپوش ہوگئی ہوں۔ مگر دھوئیں کے یہ مرغولے کثیف نہیں، بے حد لطیف ہوتے ہیں۔ یہاں تک کہ میرا وجود بھی دھوئیں کے نہی مرغولوں میں تحلیل ہونے لگا۔ اس دھوئیں کی خوشبو، لطافت پاکیزگی اور ایک الوہی تقدس سے لبریز ہوتی ہے۔ میں بتا نہیں سکتی کہ یہ کتنی عجیب چیز ہے یہ حالت چند لمحوں کو طاری ہوتی ہے پھر نڈھال ہوجاتی ہوں۔ بالکل بے دم! چکر آتے ہیں رنگ زرد ہو جاتا ہے، دل کو عجیب سے جھٹکے لگتے ہیں تو یہ کیفیت سرشار کر [illegible] ذہن پھر دو تین بار اس نشگی دنیا سے گزرنا پڑتا ہے۔ لڑکپن سے میرا آئیڈیل میری روح میں بسا ہوا تھا۔ ان حسنوں نے اس کی گہری لطیف اور عطر بیز یاد کو اور نکھار دیا ہے وہ جو کہا گیا ہے کہ

یارب! غم عشق کیا بلا ہے؟
ہر شخص کا تجربہ نیا ہے

یہی حال ان حسنوں کا ہے، ہر شخص کے تجربات مختلف ہیں۔ خالد پرویز (کوئٹہ) سے لکھتے ہیں کہ

استاد محترم! کچھ دن سے عجیب حالت سے دوچار ہوں، مشق کر کے آرام سے سونے کی کوشش کر رہا تھا کہ ذہن پر سناٹا سا طاری ہوگیا۔ ہلکا ہلکا شور سنائی دیا۔ سیٹیاں سی بجنے لگیں۔ آہستہ آہستہ آوازیں اتنی بلند ہوئیں کہ سارا ماحول شور میں ڈوب

گیا۔ مجھے احساس ہوا کہ میں اپنے دماغ میں جھانک رہا ہوں، اور ہر طرف دماغ میں لوگوں کے ہلکے ہلکے سائے نظر آتے رہے، کوئی منظر صاف نہیں تھا، اور ہاں ہلکی ہلکی نیلی نیلی اور سبز روشنی سی ہو رہی تھی اور میں سب کچھ دیکھ رہا تھا۔ یکا یک چونک کر اٹھ گیا اور دوبارہ سونے کی کوشش کی تو پھر وہی منظر پیش نظر تھا، دوسرے روز بھی یہی سماں دکھائی دیا۔ آج شب مشقوں کے بعد لیٹا تو ایسا لگا کہ خلا میں گھوم رہا ہوں اور پھرکی کی طرح گھومتے ہوئے گہرائی میں نیچے کی طرف جا رہا ہوں۔ میں نے کروٹ بدل لی، یہ کیفیت ختم ہو جائے، مگر چند سیکنڈ کے بعد پھر اس حالت سے سابقہ پڑا۔ یعنی گھومتا ہوا نیچے کی طرف جا رہا ہوں۔ (ر۔ پ)

کبھی یہ شعور تصاویر کے روپ میں منتقل ہو جاتا ہے۔

بقول امداد شاہ (بیٹا وہچ، ضلع داود)

میں مشق تنفس نور کا عادی ہوں، عرض ہے کہ اب آنکھوں کے سامنے نورانی میداں آ جاتے ہیں۔ جیسے ایک پردۂ سکرین پیش نظر ہے۔ پہلے اس پردۂ سکرین پر غور کرنے کے لئے زور لگانا پڑتا تھا۔ اب ارتکاز توجہ میں زور لگانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ ذہن کو آزاد چھوڑ دیتا ہوں تو پردۂ سکرین پر تصاویر کا قافلہ رواں دواں ہو جاتا ہے اور اس کاروان اشکال میں آپ کی جھلک نظر آتی ہے۔ پہلے خیالات منتشر تھے اور توجہ برابر ادھر سے ادھر بھٹکتی رہتی تھی۔ لیکن اب ایک متعین نصب العین تعمیر شخصیت کا مقصود نظر ہے۔ جب کوئی لغزش سرزد ہوتی ہے تو ضمیر سخت سرزنش کرتا ہے اور میں اس سے باز رہتا ہوں۔ پہلے ضمیر کی خلش کے باوجود ہر کام کر گزرتا تھا۔ اب الحمدللہ! کردار میں استقامت پیدا ہو گئی ہے۔ خواب میں دیکھا کہ قلب کی شکل کا نقشہ سامنے ہے۔ حقیقت مطلق کی جستجو، اس کی تحقیق اور عرفان کا جذبہ انسانی جبلت میں اس طرح مخفی ہے۔ جس طرح تار طنبورہ میں نغمہ اور سینۂ آئینہ میں جوہر! یہ بات ہے کہ داخلی یا خارجی رکاوٹوں کی بناء پر تلاش حق اور عرفان حقیقت کا یہ جذبہ ابھرے۔ لیکن اس کے وجود میں شک نہیں کیا جا سکتا۔ ان

مشقوں کی تاثیر یہ ہے کہ بعض افراد کی جبلت کے اس داعیے اور جذبے کو پوری قوت سے جھنجھوڑ کر جگا دیتی ہے۔

اشتیاق احمد کو ایسی کیفیت کا احساس ہوا، روایت کرتے ہیں کہ:

میں آپ کا بے حد شکر گزار ہوں، سوچ بھی نہیں سکتا تھا۔ ان مشقوں سے اس قدر کایا پلٹ جائے گی۔ آپ نے مجھے ایک نئی زندگی سے روشناس کرایا ہے، ان مشقوں سے بلاشبہ ناقابل بیاں فوائد ہوئے ہیں۔ پہلے میں خیال آرائی کا عادی تھا۔ اپنے دماغ میں سنسنی خیز واقعات کی ایک فلم بناتا اور تصور کرتا کہ اس فلم کا ہیرو میں خود ہوں، اس طرح عملی زندگی سے میرا رشتہ منقطع ہو گیا تھا۔ (S.C.T) کی بدولت اس بے کار کر دینے والی عادت سے نجات مل گئی۔ (۲) جنسی ہیجان کے دورے پڑتے اور بے قاعدہ جنسی کج روی کا ارتکاب کرتا۔ لیکن اب میں اس عادت خود لذتی پر غالب آ چکا ہوں۔ (۳) مشقوں کی بدولت خدائے بزرگ و برتر کی عظیم الشان قدرت کو ذہنی اور دماغی طور پر محسوس کرنے لگا ہوں۔ یہ فائدہ کچھ کم ہے چنانچہ کل سے نماز شروع کر دی ہے۔ پہلے [illegible] (۴) دماغی کارکردگی تیز ہوتی جا رہی ہے جس کی بناء پر تعلیم میں آسانی ہو گئی ہے۔ پہلے پڑھائی میں جی نہیں لگتا تھا، پہلے جو کورس چھ مہینے نہ پڑھ سکا تھا۔ اسے چار دن میں ختم کر لیا۔ (۵) پہلے مستقبل سے ناامید تھا، اب یہ ناامیدی امید میں بدل گئی ہے۔ الغرض ایک نیا آدمی میرے اندر جنم لے چکا ہے!

منصف حسین (ایم۔ اے۔ بی ایڈ۔ ہری پوری، ہزارہ) کو مشق تنفس نور میں یہ تصور ہوتا ہے کہ موم بتی سامنے روشن ہے چاہوں تو اس تصور کو دماغ میں قائم کر لوں یہ تصور اس طرح بیدار ہوا کہ میں سانس کی مشق سے قبل شمع جلا کر سامنے رکھ لیا کرتا تھا۔

رخ روشن کے آگے شمع رکھ کر وہ یہ کہتے ہیں

ادھر جاتا ہے دیکھیں یا ادھر پروانہ آتا ہے

اب میری توجہ آپ پر مرکوز ہو چکی ہے، امید کہ آپ کے مشوروں سے محروم نہ رہوں گا۔ کیونکہ مجھے ان مشوروں سے سکون قلب نصیب ہوتا ہے۔ ان مشقوں کا مکمل فائدہ حاصل ہونے کے لئے ترک گوشت بہت حد تک مفید ہے۔ یوسف فدا حسین (ناتک واڑہ) کراچی کو ترک گوشت ہی سے وہ سب کچھ حاصل ہو گیا جس کی توقع وہ سانس کی مشقوں سے رکھتے ہیں کہ آپ نے ہدایت کی تھی کہ میں اکیس روز تک گوشت سے بالکل پرہیز کروں میں نے اکیس روز تک ہدایت پر عمل کیا۔ حالانکہ گوشت کے بغیر میرے کھانے کا تصور ممکن نہ رہا۔ ویسے میں مچھلی اور بڑا گوشت کئی سال سے نہیں کھا رہا۔ اب حضرت! میں آپ کی کس زبان سے تعریف کروں اور کس طرح آپ کا شکر ادا کروں کہ آپ نے مجھے تقریباً تمام الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات دلا دی۔ میں تصور بھی نہ کرسکتا تھا کہ میری تمام پریشانی کا سبب کیا تھا۔ حالانکہ میں ایک سال سے S.C T کا طالب علم ہوں۔ (مشقیں کر رہا ہوں) تاہم ہفتہ میں ایک دو بار احتلام ضرور ہو جاتا تھا، بہت علاج کرائے شفا نصیب نہ ہوئی، ذہنی طور پر پریشان، چڑچڑا، بدمزاج، تنہائی پسند اور کسی حد تک خوف زدہ سا رہتا تھا۔ مگر اب تو بالکل بدل چکا ہوں۔ اب بھی فرحت و تازگی محسوس ہوتی ہے۔ اپنے کو زیادہ چست و توانا محسوس کر رہا ہوں۔ جنسی ہیجان میں بھی نمایاں حد تک کمی آ گئی ہے۔ اب میں نے مکمل ترک گوشت کا ارادہ کر لیا ہے!

سانس کی مشق سے اعصابی قوت کو جو بیداری پیدا ہوتی ہے۔ اس کا مظاہرہ طرح طرح سے ہوتا ہے۔

لہروں کا اخراج

محمد سلیم (سرگودھا) کا بیان ہے کہ مجھے تنفس نور کی مشق کرتے ہوئے چھ مہینے ہو گئے ہیں۔ اب حالت یہ ہے کہ ہاتھوں سے ہر وقت لہریں نکلتی رہتی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بھی محسوس ہوتا ہے کہ ناک کی جڑ (پیشانی) سے بھی قوت لہروں کی شکل میں بہہ رہی ہے۔ اب مشق میں پہلے کی طرح خیالات نہیں بھٹکتے۔ سید اقتدار حسین نقوی

(بدین) کو اس مشق کے سبب قوت اور نور کا احساس ہوتا ہے۔ انہیں کے الفاظ ہیں کہ مجھے اس مشق سے غیر معمولی فوائد حاصل ہوئے مشق کے سبب تازہ صورت حال یہ پیدا ہوئی ہے کہ سانس دیر تک روکے رہنے سے ایسا لگتا ہے کہ پیشانی میں داہنی طرف سورج نکل رہا ہے اور میں باقاعدہ اس کی گرمی محسوس کرتا ہوں۔ میں تادیر اس تصور کو قائم رکھتا ہوں۔ کیونکہ جتنی دیر یہ تصور قائم رہے گا، اتنے ہی فائدے ہوں گے۔ ہاں تو اعصابی قوت کی بیداری کے مظاہر مختلف ہیں۔ کبھی شعلہ نور، کبھی موج توانائی، کبھی حرارت کی لہر، کبھی حالت سرور۔ شیر افگن (مائل پور) رقم طراز ہیں کہ پوری کیفیت لکھنا ممکن نہیں، صرف ایک روز کا حال لکھتا ہوں۔ مشتے نمونہ از خروارے (دیگ میں سے یک چاول) مشق تنفس نور! تاریخ ۱۹ مارچ ۱۹۷۳ء وقت صبح! آج اگرچہ سورج نکلنے کے بعد مشق کی مگر الحمدللہ ناکامی کا سامنا نہ کرنا پڑا۔ پانچویں چکر میں شعلہ نور کا تصور واضح تھا۔ ہر چکر میں جب سانس نکالنے لگتا ہوں تو کنڈالنی شکتی حرکت میں آ جاتی ہے اور جسم میں کیف و سرور کی لہریں دوڑ جاتیں، جب سانس خارج کرتا تو آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا۔ [illegible] کے بعد دم لیا تو سر کے بائیں طرف کوئی رگ پھڑکنے لگی۔ پھر مستقل کاسۂ سر میں تحریک جاری رہی، سر میں سنسناہٹ سی ہو رہی تھی۔ پھر ایسا لگا کہ دماغ کی کوئی رگ پھٹ گئی ہے اور اس میں سے کوئی سیال چیز بہہ رہی ہے۔ مشق کے سبب جسم سے نکلنے والی لہریں کبھی قوت کی لہروں کی طرح محسوس ہوتی ہیں، کبھی نورانی کرنوں کی طرح! محمد خالد نے ان لہروں کو "شعاع ہائے نور" کی طرح محسوس کیا۔ ان کا بیان ہے کہ شعلہ نور کا تصور کافی حد تک واضح ہو گیا ہے۔ دس پندرہ روز سے خود بخود تصور ہوتا ہے کہ قلب میں سفید شعلۂ نور چمک دمک رہا ہے اور قلب و اطراف قلب منور و درخشاں ہیں جب قلب میں پوری طرح شعلہ نور کا تصور قائم ہو جاتا ہے۔ تو پھر ایسا لگتا ہے کہ اس سے نورانی لہریں نکل رہی ہیں اور وہ شعاعیں رگ و پے میں نفوذ کرتی چلی جا رہی ہیں۔ عجیب بات یہ کہ

دماغ اور عضوئے مخصوص میں روشنی کا تصور واضح ہوتا ہے۔ اس احساس سے یہ نکتہ پیدا ہوا کہ جنسی اعضاء در حقیقت روحی قوت کا مرکز ہیں جس طرح دماغ! روحی قوت سے مراد روحانی قوتیں نہیں کہ ہم ان کے ادراک سے قاصر ہیں۔ روحی قوت سے میری مراد وہ نادیدہ توانائی ہے جو جسم کے ہر خلیے کا احاطہ کئے ہوئے ہے۔ ہم تا حال اس نامعلوم توانائی کی حقیقت سے واقف نہیں۔ صوفیا نے جا بجا لطیفہ زیر ناف کا ذکر کیا ہے۔ یعنی ناف کے نیچے بھی روحی قوت کا ایک مرکز (اعصابی گچھا) واقع ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سانس کی مشقوں میں ناف سے سانس کھینچنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ محمد خالد (پرنس روڈ کوئٹہ) نے اس ضمن میں کسی قدر وضاحت کے ساتھ اپنے تجربات نقل کئے ہیں، لکھتے ہیں کہ:

(الف) شروع شروع میں تصور نور بالکل ناپختہ تھا۔ صفحۂ نور کی جھلک ہی نظر نہ آتی تھی۔ البتہ ریڑھ کی ہڈی میں ہلکا ہلکا درد ضرور ہوتا تھا۔ لیکن ایک مرتبہ میں نے گوشت کھا لیا۔ ریڑھ کی ہڈی کا درد موقوف ہو گیا۔ محمد خالد کے اس بیان سے حقیقت واضح ہوئی کہ گوشت کا استعمال قوت حیات (کنڈالنی شکتی) کی بیداری میں مانع ہوتا ہے۔ چونکہ گھر میں مشق کے لئے موزوں جگہ نہیں۔ لہٰذا میں کالج کے گوشۂ تنہائی میں بیٹھ کر یہ مشق کر لیتا ہوں۔ ایک مرتبہ شام کو چمگادڑوں نے تنگ کیا تو میں دل ہی دل میں یہ معاملہ طے کیا کہ وہ مجھے نہ ستائیں گی۔ دو روز ہو گئے ہیں چمگادڑوں نے شکایت کا کوئی موقع نہیں دیا۔ میں نے مصالحت کا پیغام سانس کھینچتے وقت بھیجا تھا۔

(ب) دوسری بات یہ ہے کہ مشقوں سے میرا جسم سڈول ہو گیا ہے۔

قوسِ قزح

بعض حضرات کو نور کے بجائے قوسِ قزح کے رنگ فضا میں بکھرے نظر آتے ہیں۔ ممتاز احمد (پشاور) کا مشاہدہ یہی ہے کہ لکھتے ہیں کہ:

سانس کے ساتھ نور کے خاص تصور کو وابستہ نہیں کر سکا ہوں۔ کبھی سرے سے

کوئی تصور ہی پیدا نہیں ہوتا، کبھی نظروں کے سامنے چاندنی سی بچھ جاتی ہے، کبھی قوسِ قزح کے رنگ بکھرے ہوئے نظر آتے ہیں اور سانس اندر کھینچنے، سینے میں روکنے اور خارج کرنے میں رنگوں کا یہی تصور قائم رہتا ہے۔ جب سانس سینے میں روکتا ہوں تو دل کے قریب میٹھا میٹھا سا درد ہوتا ہے۔ پہلے تو میں اس سے خوفزدہ ہوا۔ لیکن پھر پروا کرنی چھوڑ دی۔ سانس چھوڑتے وقت دماغ کی رگیں کھنچی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ میں حالت قعود (نماز میں دو زانو بیٹھنا) میں مشق کرتا ہوں۔ بالخصوص شام کے وقت مشق سے زیادہ تسلی ہوتی ہے۔ (رشیدہ کراچی) نے لکھا ہے کہ اس مشق کے ذریعہ اپنی ادبی اور تخلیقی صلاحیتوں میں نمایاں ترقی محسوس کرتی ہوں۔ اکثر و بیشتر دل میں یہ خواہش بیدار ہوتی ہے کہ کوئی غیر فانی کارنامہ کر جاؤں۔ کوئی چونکا دینے والا کام۔ اب یہ احساس بے حد شدید ہو گیا ہے کہ وقت ضائع نہیں کرنا چاہیے، میں ادیبہ ہوں اور خواتین ڈائجسٹ میں لکھتی ہوں گزشتہ دو ماہ سے جب سے مشق کر رہی ہوں لکھنے کی حس یا تخلیقی صلاحیت میں نمایاں ترقی ہوئی ہے۔ لکھتے وقت بہت خوب صورت تشبیہات اور بڑے دل آویز جملے سوجھتے ہیں۔ پچھلے دنوں ایک حیرت انگیز واقعہ رونما ہوا۔ ہوا یوں کہ چند روز سے ہر رات دو یا تین بجے میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ خوف و دہشت سے برا حال ہوتا، حلق خشک ہو جاتا ہے۔ سخت گھبراہٹ طاری ہوتی اور یہ احساس ہوتا ہے کہ کوئی المناک واقعہ ظہور میں آنے والا ہے۔ یہ کیفیت تین یا چار روز رہی، وقوع کے روز شام ہی سے عجیب قسم کی دہشت سوار تھی۔ رات اسی مایوسی و بیزاری میں گزری، صبح اٹھ کر پتہ چلا کہ خاندان میں ایک جوان کی موت ہو گئی ہے۔ محمد علی (لاہور) کو بھی مشق کرتے ہوئے قوسِ قزح کے رنگ بکھرے اور نکھرے نظر آئے۔ لکھتے ہیں کہ آپ نے پہلے مشق تنفس نور تجویز کی تھی، لیکن میں اس ہدایت پر عمل نہ کر سکا۔ دوسری مرتبہ رہنمائی چاہی تو پھر آپ نے تنفس نور شروع کرنے پر زور دیا۔ اس مرتبہ آپ کی ہدایت پر عمل کیا اور اب اس پر سختی سے عمل پیرا ہوں۔ مشق تنفس نور شروع کئے ہوئے دو ہفتے ہو چکے ہیں، صرف دو ہفتوں کی روداد

عرض کر رہا ہوں۔ ہاں اس سے قبل یہ بتا دوں کہ میں ۲۰ جون کو برج جوزا (GEMINI) کے دوران میں پیدا ہوا تھا۔ لہٰذا انتہائی ذہین ہونے کے باوجود (لوگ میری ذہانت کے بارے میں یہی کہتے ہیں تسلیم کرتے ہیں) ارتکاز توجہ کی صلاحیت سے محروم اور دوہری شخصیت کا مالک ہوں۔ آپ ماہر نفسیات ہیں، دوہری شخصیت کے مضمرات اور پیچیدگیوں کو بخوبی سمجھتے ہیں۔ بنا بریں وضاحت کی ضرورت نہیں۔ (دوران مشق محسوس کیا کہ میں جس قسم کا نور کا چاہوں تصور کر سکتا ہوں۔ (سورج، چاند، شمع وغیرہ) تاہم انجام کار میں نے تو صرف نور کے لئے سورج کے نورانی گولے کو ترجیح دی۔ انتہائی تیز چمک دار اور سفید روشنی، اس کے باوجود کبھی کبھار دوسری طرح کی روشنیاں سامنے آجاتی ہیں۔ مگر ذہن کو پھر سفید تیز روشنی کی طرف لگا دیتا ہوں۔ اس طرح چشم باطن چندھیا جاتی ہے۔ ہدایت طلب مسئلہ یہ ہے کہ جب شعلہ نور کے چمکنے دمکنے اور جھلکانے کے ساتھ رنگ بکھر جاتا ہے اور پھر رنگ و نور کی ایک حسین و جمیل، حد درجہ کیف آور اور سرور آمیز لیکن کسی حد تک پریشان کن دنیا کے مناظر کا طویل سلسلہ شروع ہوتا ہے کہیں یہ بھی لاشعوری مزاحمت تو نہیں۔ کیا مشق تنفس نور کا تصور لازمی ہے؟ کیا میں فی الحال اس رنگ و نور کی دنیا سے لطف اندوز نہیں ہو سکتا۔ خود بھی بھی الجھن میں پڑ گیا کہ نور کا تصور قائم کروں یا رنگ کو ترجیح دوں۔ اس قسم کی جزوی الجھنوں سے بہت سے سانس کی مشق کرنے والے دو چار ہوا کرتے ہیں۔ لیکن یہ سب معمولی باتیں اور ذہنی انحراف کی پریشان کن شکلیں ہیں۔ مقصد صرف یہ ہے کہ سانس اندر کھینچتے سینے میں روکنے اور خارج کرتے وقت توجہ کسی ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائے خواہ وہ کوئی شے ہو یا شخص اکوئی تصور ہو یا کوئی منظر! اصل چیز یہ ہے کہ ذہن کی اچھل کود پر قابو پایا جائے توجہ کے انتشار کو کم کیا جائے اور خیالات کی رو پر آدمی کی مکمل گرفت قائم ہو جائے۔

عجیب و لطیف جذبہ

اکرم مسرور (جلال پور جٹاں گجرات) کا بیان ہے کہ:

اس دور میں لوگ طرح طرح کی ذہنی الجھنوں (نفسیاتی امراض کہہ لیجئے) میں مبتلا ہیں۔ میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ بیماری کا علاج دوا کے ذریعہ ممکن نہیں کیونکہ میڈیکل سائنس بھی دوسرے علوم و فنون کی طرح ادھوری ہے۔ میں اپنی مثال عرض کر دوں، مجھے ہمیشہ برسات کے موسم یعنی ساون بھادوں میں بغیر کسی سبب کے شدید ذہنی پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا تھا۔ نفسیات کا طالب علم ہونے کی حیثیت سے نفسیاتی حربے استعمال کیے مگر ناکام رہا۔ لیکن جب مشق تنفس نور شروع کی ہے، زندگی میں عجیب دلکش تبدیلی رونما ہوگئی۔ قلب میں ایک لطیف و عجیب جذبہ بیدار ہو گیا ہے کہ طبیعت فرحناک رہتی ہے۔ چہرے پر بشاشت اور آنکھوں میں چمک پیدا ہوگئی۔ اس مشق کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہوا کہ پیشاب صحیح حالت میں آنے لگا ہے اس سے قبل پیشاب کبھی زرد آتا تھا، کبھی سرخ، کبھی قطرہ بھی آجاتا تھا۔ سیکڑوں روپے علاج پر صرف کیے۔ بے فائدہ، ہر حکیم اور ڈاکٹر نے جگر کی خرابی تجویز کی، مگر کوئی جگر کو صحت مند نہ بنا سکا۔ البتہ اس مشق کی بدولت ان تمام شکایتوں میں نمایاں تخفیف محسوس کر رہا ہوں۔ جیسے پہلے صنف نازک کو دیکھ کر سینے میں طوفان جذبات امل پڑتا تھا اور اس طوفان آتشیں کی گرمی تادیر محسوس ہوا کرتی تھی۔ لیکن اب یہ صورت نہیں ہے۔

عجیب نظارہ

رئیس احمد (نئی کراچی) سگریٹ نوشی کے بے حد عادی تھے، لیکن مشق تنفس نور کی بدولت سگریٹ سے نفرت ہوگئی۔ یہ کامیابی رئیس احمد ہی کو حاصل نہیں ہوئی اس کتاب میں ترک عادات کی کئی مثالیں پیش کی جا چکی ہیں۔ (سعید الرحمٰن کراچی) کا بیان اس سلسلہ میں بے حد دلچسپ ہے، لکھتے ہیں کہ:

میں نے مشقیں شروع کرنے کے تین مہینے بعد آپ کو لکھا تھا کہ مجھے کافی فوائد محسوس ہوئے ہیں اور اب کوئی تکلیف باقی نہیں۔ چنانچہ مشقیں ترک کر دیں اب جب کہ مشقیں ترک کیے ہوئے ایک مہینہ ہو گیا ہے۔ مجھ پر وہی قبل از مشق والی کیفیتیں

طاری ہو رہی ہیں۔ وہی ارادے کی کمزوری اور وہی جنسی ہیجان! میں اب حالات سے خوف زدہ ہوں اور چاہتا ہوں کہ آپ کی اجازت سے دوبارہ مشقیں شروع کروں یا آپ کوئی اور مشق ان کیفیات پر غالب آنے کے لئے تجویز کریں گے؟ میں جب سانس کی مشق کرتا ہوں تو پسینے میں شرابور ہو جاتا ہوں اور بعض اوقات تو بنیان تک گیلی ہو جاتی ہے۔ مشق کرتے ہوئے سر بھاری بھاری ہو جاتا ہے۔ میں تقریباً دو منٹ تک نور کے تصور کے ساتھ سانس کو سینے میں روک لیتا ہوں۔ ایک دفعہ مشق تنفس نور میں یہ تصور قائم تھا کہ قلب روشنی سے جگمگا رہا ہے۔ اس دوران چشم باطن سے دیکھا یا محسوس کیا کہ قلب میں ایک کھڑکی سی کھل رہی ہے اور اس میں سے سفید رنگ کے بے شمار کبوتر نکل کر اڑ رہے ہیں۔ ایک مرتبہ یہ احساس ہوا کہ قلب میں ایک روزن سا پیدا ہوا اور اس روزن سے روشنی کی تیز دھار نکل کر فضا میں پھیل رہی ہے اور سارا جسم جگمگا رہا ہے۔ اس فرحت انگیز تصور سے کتنی تفریح ہوئی بیان نہیں کر سکتا، ان تجربات کے علاوہ اندازہ ہوتا ہے کہ مجھ میں چند صلاحیتیں پیدا ہو رہی ہیں جس کی توجیہہ ممکن نہیں۔ مثلاً دوستوں یا دوسرے اجنبی لوگوں سے بات چیت کر رہا ہوتا ہوں یا ان کی باتیں سنتا ہوں تو اکثر پیشتر یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ یہ کیا کہنے والا ہے اور عموماً یہ اندازہ صحیح ثابت ہوتا ہے۔ اس صلاحیت کا تکلیف دہ پہلو یہ ہے کہ دو یا تین اموات کا قبل از واقعہ ادراک ہو گیا۔ ہمارے گھر کے سامنے ایک بزرگ رہتے ہیں جو غفور بابا کے نام سے مشہور تھے۔ بچپن ہی سے ان کے پاس اٹھتا بیٹھتا تھا۔ خیر قصہ مختصر سردیوں کا زمانہ تھا۔ میں ایک روز رات کے دس بجے تک ان کے پاس بیٹھا باتیں کرتا رہا اور پھر ان سے رخصت ہو کر گھر چلا آیا۔ وہ کافی صحت مندی کے عالم میں تھے۔ رات کے ڈھائی یا تین بجے کے قریب آنکھ کھل گئی، تھوڑی دیر کے بعد کسی کے کھانسنے کی آواز آئی۔ سوچا غفور بابا تو نہیں کھانس رہے؟ کہیں طبیعت خراب نہ ہو گئی ہو۔ پھر یکایک دماغ میں یہ صدا گونجنے لگی کہ غفور بابا کا انتقال ہو جائے گا۔ بظاہر اس غیبی آواز کا کوئی سبب موجود نہ تھا۔ بہر حال اپنے اس حیس پر لاحول پڑھ

کر خاموش ہو گیا۔ صبح جاگا تو پتہ چلا کہ غفور بابا اللہ کو پیارے ہو گئے۔ دوسرا واقعہ یہ ہے کہ میں ۹ بجے صبح سو کر اٹھا ابھی بستر پر ہی لیٹا تھا ہماری جان پہچان کی ایک عورت گھر میں آئیں اور اس نے کہا کہ کسی کا جنازہ باہر رکھا ہوا ہے۔ (گھر سے دس پندرہ قدم کے فاصلے پر مسجد ہے نماز جنازہ مسجد میں پڑھی جاتی ہے) یہ بات سنتے ہی میرے ذہن میں ایک صاحب کا نام آیا۔ جو محلہ میں کافی معزز اور بااثر تھے۔ لوگ انہیں حاجی صاحب کہہ کر پکارتے تھے خیال آیا کہ کہیں ان کا انتقال نہ ہو گیا ہو۔ تعجب ہوا یہ خیال کیوں آیا وہ صاحب تندرست تھے، بعد کو پتہ چلا کہ میرا اندیشہ صحیح تھا۔ حاجی صاحب حج کی پرواز سے حج کے لئے جا رہے تھے کہ تین بجے شب کو پیام مرگ آ گیا۔ رئیس صاحب پیش بینی کا یہ پہلو بدشگونی لئے ہوتا ہے، اور میں اس سے خائف ہوں۔

نوائے سروش

ان مشقوں سے جو صلاحیتیں ابھرتی ہیں، ان کا اندازہ دوسروں کو ہو جاتا ہے۔
امتیاز احمد شاہین (کوئٹہ) کا یہ فقرہ قابل غور ہے کہ میرے دل و دماغ میں کوئی چیز چھپی ہوئی [illegible] میں شاہین لکھتے ہیں کہ آپ سے دریافت کیا ہے کہ اب دل و دماغ کی کیفیت کیا ہے تو عرض ہے الحمد للہ بتدریج سنبھل رہا ہوں کام کرنے کی لگن پیدا ہو گئی ہے۔ وہ امتیاز جو پہلے بات بات پر سوچتا اور جھنجھلاتا تھا۔ مر چکا ہے اور ایک نیا امتیاز وجود میں آیا جو پرسکون ہے۔ غیظ و غضب پر قادر ہے فضول تصورات کے دام خیال سے آزاد ہو چکا ہے۔ نفس سرکش کو رام کرنے کی کوشش میں لگا ہوا ہے۔ خوش خبری یہ کہ تعلیم میں جی لگنے لگا ہے۔ (پہلے یہ بات کہاں تھی) عصر کی نماز کے بعد قلب میں ایسی صفائی اور پاکیزگی پیدا ہو جاتی ہے کہ سبحان اللہ! مشق کے بعد جس موضوع پر قلم اٹھاتا ہوں۔ بے تکان اور بے تکلیف لکھتا چلا جاتا ہوں، ایسے نادر نکتے ذہن میں آتے ہیں حیران رہ جاتا ہوں۔

آتے ہیں غیب سے یہ مضامیں خیال میں

غالب صریرِ خامہ نوائے سروش ہے

مشق کرنے والوں کو کثرت اس مشق سے لطیف ہوتی ہے لیکن بعض حضرات خوف زدہ بھی ہو جاتے ہیں۔ محمد سلیمان (کراچی) ان میں سے ایک ہیں، نقل کرتے ہیں کہ ۲۳/ اپریل ۱۹۷۳ء کو رات کے بارہ بجے سے مشق تکسِ نور کا آغاز کیا۔ بسم اللہ الرحمن الرحیم، دس روز بعد جب میں مشق کر رہا تھا، تو ابتدائی دو چکر تو بخیریت گزر گئے۔ جب تیسرا چکر کیا تو بدن جھنجھنا اٹھا۔ فوراً آنکھیں کھول دیں۔ پھر بھی مشق جاری ہے۔ مگر ڈرتے ڈرتے! اب ایک اور صورت حال پیدا ہوئی ہے۔ آنکھیں بند کرتا ہوں تو نگاہ کے سامنے کچھ پہاڑ نظر آنے لگتے ہیں۔ نظارہ یہ کہ درمیان میں آسمان اور دونوں طرف کالے پہاڑ، ان پہاڑوں سے ایک ٹکڑا نکل کر میری طرف آتا ہے اور پھر دور چلا جاتا ہے۔ جب آنکھیں بند رہتی ہیں یہی کرشمہ ہوتا رہتا ہے۔ ایک روز میں نے دوپہر کے کھانے کے بعد مشق شروع کی تو آنکھیں بند کرتے ہی کالے دیوزاد پہاڑ آنکھوں کے سامنے گھومنے لگے۔ چنانچہ میں نے ڈر کر آنکھیں کھول دیں۔ اب یہ اندیشہ ہوتا ہے کہ خدانخواستہ ان مشقوں سے مجھے کچھ ہو نہ جائے۔

روشنی کا گولہ

عبدالرحمٰن (لاہور) کی روایت ہے کہ:

مجھے مشق کرتے ہوئے ۳۷ دن ہوئے ہیں، صبح و شام ۱۰۱ چکر کرتا ہوں روزانہ کی کیفیات ایک نوٹ بک میں لکھتا رہتا ہوں۔ نور کا تصور پہلے ہی ہفتے میں پیدا ہو گیا تھا۔ لیکن نورانی گولے کی شکل تصور میں قائم نہ ہوتی تھی۔ یہ تصور پیدا ہوتا تھا کہ روشنی لہروں کی شکل میں نتھنوں کے اندر داخل ہو رہی ہے اور اندر جا کر سفید دودھیا گولے کی شکل اختیار کر جاتی ہے۔ اور گولے کی روشنی سے ناف سے تا بہ دماغ تمام جسم منور ہے۔ اب میں اس سورج نما گولے کو بائیں طرف قلب کے عین پیچھے لے جاتا ہوں۔ جس سے قلب چکا چوند پیدا کر دینے کی حد تک چمک اٹھتا ہے، یہ گولہ دماغ کی

نورانی دھار کی طرح داخل ہوتا ہے اور رگ رگ کو دمکا دیتا ہے، اب تک یہی تصور چل رہا ہے۔

ترغیبی فقرے

اگر سانس کی مشق میں ترغیبی فقرے دہرائے جائیں تو کافی ذہنی فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ دل دار چوہان (مکتوب ۱۸/ مئی ۱۹۷۰ء) اسی کے عادی ہیں۔ وہ سانس اندر کھینچتے، سینے میں روکتے اور خارج کرتے وقت دل ہی دل میں حسب ذیل عبارت دہراتے ہیں کہ تیز روشنی کا نورانی شعلۂ نور برساتا، چمکتا دمکتا رنگ برستا ہوا کے ساتھ ناک کے اندر داخل ہو رہا ہے اور سمٹ سمٹا کر قلب میں قندیل کی طرح جلوہ ریز ہے۔ دنیا کی کوئی چیز اس سے چھپی نہیں رہے گی مجھے ہر بات معلوم ہو جائے گی، ہر خواہش پوری ہو جائے گی، روز بروز میری حالت بہتر سے بہتر ہوتی چلی جا رہی ہے۔ نظر تیز ہو رہی ہے اور میرے جسم و جان سے دریائے نور بہہ رہا ہے۔ یہ وہ ترغیبی فقرہ، جسے میں دوران مشق دہراتا ہوں اور عجب لطف اٹھاتا ہوں۔ ظفر درانی کو یہ اندیشہ تھا کہ قلب [illegible] نظر رہا۔ لکھتے ہیں کہ ابتداء میں روشنی کا واضح تصور تھا۔ پھر دو یا تین ناغے ہو گئے اب جو مشق کی تو محسوس ہوا کہ قلب پر سیاہی چھائی ہوئی ہے اور روشنی کا دور دور تک پتہ نہیں دو یا تین روز سے یہ کیفیت ہے۔

عالم استغراق

نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت (S.C.T) کی مشقوں سے اگر استغراق (ڈوب جانے) کی کیفیت طاری نہ ہو، تو ان مشقوں کو ادھورا سمجھنا چاہیے۔ استغراق کی کیفیت کتنی عجیب ہوتی ہے اس کا اندازہ وہی کر سکتا ہے جو اس کیفیت سے دوچار ہوا ہو۔ فیاض احمد (اندرون کابلی دروازہ پشاور) رقم طراز ہیں کہ:

مشق شروع کرنے کے تیسرے روز ایک بجے دوپہر مجھ پر یکایک استغراق کی حالت طاری ہوگئی اور مجھے پتہ نہ چلا کہ میں کہاں ہوں اور کیا کر رہا ہوں۔ جب ہوش آیا تو مسکرا رہا تھا، زندگی میں پہلی مرتبہ مجھے کھو جانے کا تجربہ ہوا۔ اسی طرح ایک رات مشقیں کرنے کے بعد اتنا سکون محسوس ہوا کہ بیان نہیں کرسکتا اور عجیب بات یہ ہے کہ مجھے اپنی جلد چکنی اور ملائم لگنے لگی۔ ایک خوش گوار تبدیلی یہ ہے کہ پریشان کن خیالات سے نجات مل گئی ہے۔ پہلے جب کبھی کسی دوست کا خیال آتا تھا تو احساس کمتری کے سبب گھبراہٹ بلکہ بزدلی طاری ہوجاتی تھی اور بار بار اس دوست کا خیال آنے لگتا۔ لیکن اب ان میں ایک بار بھی اس کا خیال نہیں آتا۔ میں اپنے کو فوری طور پر بدل دینے کا خواہش مند ہوں۔ لیکن یہ ممکن نہیں اس لئے بعض اوقات مشقوں کی طرف سے جی بیزار ہوجاتا ہے۔ جب قبض کی حالت طاری ہوتی ہے (یعنی ذہن بند ہوتا ہے) تو اس قدر شدت سے محسوس کرتا ہوں کہ خدا کی پناہ! میں نے سانس کھینچنے، روکنے اور نکالنے میں چاند کا تصور قائم کیا تھا۔ لیکن رفتہ رفتہ یہ تصور بھی معدوم ہوگیا اور اب عالم ویرانی میں بھٹک رہا ہوں۔ مکتوب نگار نے جس "ویرانی" کا ذکر کیا ہے وہ کیے محسوس نہیں ہوتی۔ ہمارا ذہن مثبت ہی نہیں منفی بھی ہے۔ جس طرح آبادی اور شادابی احساس کا ایک حصہ ہے، اسی طرح ویرانی کا ادراک بھی تعلق طبعی حقیقت ہے۔ مثبت اور منفی کا وجود ایک دوسرے کا رہین منت ہے۔ منفی نہ ہو تو مثبت فنا ہوجاتا ہے (کیونکہ مثبت ہے ہی اس لئے کہ منفی کا وجود ہے) اور مثبت نہ رہے تو منفی غالب ہوجاتا ہے۔ سیاہ اس وقت تک سیاہ ہے جب تک سفید موجود ہے کہ ہمیں کبھی اور کسی حال میں یہ توقع نہ رکھنی چاہئے کہ ان مشقوں سے جو "سرور" ملتا ہے وہ ہمیشہ قائم رہے گا یہ ممکن ہی نہیں، یہ ہو ہی نہیں سکتا۔

صوفیا کا احوال بھی یہی ہے، شیخ سعدی رحمہ اللہ فرماتے ہیں کہ:

گہے بر طارم اعلیٰ نشینم
گہے بر پشت پائے خود نہ بینم

کبھی میں اپنے کو عرش معلی پر محسوس کرتا ہوں اور کبھی (اس قدر پستی طاری ہوتی ہے) کہ اپنے پاؤں کے تلوے تک میں دیکھ سکتا ہوں۔ سو یہ کیفیات جاری رہیں گی اور ان کیفیات کو جاری رہنا چاہیے۔ کیونکہ مختلف کیفیات (خوشی، ناخوشی، امید، ناامیدی، کشادگی، بندش، حوصلہ مندی، بے ہمتی وغیرہ کے پے در پے ادراک سے شعور مالا مال ہو کر انسان میں حقیقت پسندی کی صلاحیت بیدار ہوا کرتی ہے۔

مبوحی کے بعد

محمد الیاس خان معرفت آٹو موبائلز (حیدرآباد سندھ) کے بیانات بھی فکر انگیز ہیں۔

۱۸/اپریل ۱۹۷۶ء سے مشق کر رہا ہوں۔ ۱۸/مئی تک کی رپورٹ حاضر ہے۔

(۱) شعلۂ نور کا تصور اب تک قائم نہیں ہوسکا۔

تین یا چار دن میں ایسا محسوس ہوا کہ ایک دم میری گردن لمبی ہوئی ہے اور پورا جسم پھیل گیا ہے۔ (۲) اس کے بعد یہ احساس ہونے لگا کہ ناف کے نیچے سے کوئی چیز نکل کر ریڑھ کی ہڈی کے راستے دماغ میں جا رہی ہے (وہی قوت حیات کی بیداری کا مظاہرہ۔) (۳) صرف رانوں، پنڈلیوں، گردن کمر اور ریڑھ کی ہڈی میں درد رہتا ہے (یہ درد کنڈالنی شکتی یا دار آتشیں کی جنبش و حرکت کا ثبوت ہے۔) (۴) تنفس نور کے بعد ایک دم گہری نیند آنے لگتی ہے۔ (۵) گرمی کا احساس ہوتا ہے اور پسینے پسینے ہوجاتا ہوں، تنفس نور کرتے وقت ایسا لگتا ہے کہ "کانوں میں پنکھے چل رہے ہیں۔" (۶) اس مشق سے چھ سال پرانا درد سر دور ہوگیا ہے۔ (۷) خود لذتی جیسی بری ہوئی عادت سے ایک دم نفرت ہوگئی اور اس سے چھٹکارا حاصل ہوتا جا رہا ہے۔ (۸) خود لذتی کرتے ہوئے گندے خیالات، عریاں تصویریں اور گالیاں تحریر ہوتی ہیں۔ (۹) محبوبہ کے خیالات اور تصورات سے پیچھا چھڑانے میں دس فیصد کامیابی ہوئی ہے۔

اہم مگر مبہم اشارے

غنودگی یا بے خودی کے عالم میں جو اشارے نظر آتے ہیں۔ وہ ہر چند بہت مبہم ہوتے ہیں۔ تاہم ان کی اہمیت میں شبہ نہیں۔ انسان کو حیوانِ ناطق کہا جاتا ہے لیکن نطق و کلام کا یہ درجہ ایک دم حاصل نہیں ہوگیا۔ وہ تدریجی طور پر نطق آشنا ہوا ہے۔ بچہ بولنے سے پہلے اشارے کرنا سیکھتا ہے۔ پھر آہستہ آہستہ مفرد الفاظ استعمال کرنے لگتا ہے اور پھر مسلسل گفتگو کا عادی ہوتا ہے۔ نطق کا عمل شعوری عمل ہے اور اشارات کا تعلق لاشعور سے ہے۔ آدمی خواب یا نشہ کے عالم میں بے ربط گفتگو کرتا ہے۔ یا صرف اشارے کرتا ہے۔ نوعِ انسانی کی اکثریت بھی اپنے عالمِ طفلی میں معنی کے ابلاغ و ترسیل (یعنی بات کہنے اور پیغام پہنچانے کے لیے) اشاراتی زبان استعمال کرتی تھی۔ قدیم ترین رسم الخط مثلاً مصری، منگولی، تصویری رسم الخط تھے۔ مثلاً اونٹ یا گھوڑا سفر کا اشارہ تھا، تیر کمان شکار کا۔ آج تک انسانی شعور کا ابتدائی حصہ یعنی نفس کی نچلی پرت نطق و کلام سے اتنی آشنا نہیں۔ جتنی اشارت و علامت سے ہے۔ یہی وجہ ہے کہ خواب کی حالت میں نفس اپنا مفہوم اشارت کی شکل میں بظاہر کیا کرتا ہے مثلاً میں نے خود ایک مریض کی موت سے قبل خواب میں دیکھا کہ ایک بھیڑیا گھر میں گھس آیا ہے اور سب لوگ خوف زدہ ہیں۔ اپنی پالتو مرغیوں میں وبا پھیلنے سے چند روز قبل میں نے دیکھا کہ دو خوفناک بلیاں بچوں کے ساتھ کھڑی مرغی خانے کو تک رہی ہیں۔ اہم ترین واقعات (خواہ ان کا تعلق انفرادی زندگی سے ہو یا اجتماعی زندگی سے) کے ظہور سے قبل انتہائی حساس ذہن کسی نہ کسی طرح ان کا ادراک کر لیتے ہیں۔ یہی حالت استغراق کی حالت آنے والے مشاہدات کی ہے مثلاً سید شبیر حسین (لاہور) نے مشق کے بعد بحالت استغراق دیکھا کہ نگاہِ باطن کے سامنے سورج چمک رہا ہے ایک رات کو سویا تو دیکھا کہ مغربی افق پر ایک دو نہیں بیسیوں سورج چمک رہے ہیں۔ لکھتے ہیں جنہیں ڈوبتے اور مشرق سے طلوع ہوتے دیکھا۔ یہ سب کیا ہے۔ یہ اشارات کی زبان میں سید شبیر حسین کو کوئی اہم خبر پہنچائی جا رہی ہے۔ ان صفحات میں بہت سے حضرات کے مشاہدات اور تجربات آپ کی

نظر سے گزرے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ کتنے پرمعنی اور تخیل انگیز اشارات کے ذریعے نفس نے اپنے مقاصد اور رجحانات کا اظہار کیا ہے۔

قاتل کا خوف

ان مشقوں سے ذہنی اور اعصابی طور پر جو شدید حساسیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کا تجربہ ہر اس شخص کو ہے جو لگن کے ساتھ ان مشقوں پر عامل ہے۔ سرور ہاشمی RECT 16FF کا بیان ہے کہ مجھے ان مشقوں نے بے حد حساس بنا دیا ہے۔ رات کو پتہ بھی کھڑکتا تو میں سوتے سے اٹھ جاتا۔ اکثر احساس ہوتا جیسے کوئی شخص دروازے کے باہر اس ارادے سے کھڑا ہے کہ مجھے قتل کر ڈالے گا۔ چنانچہ گھبرا کر اٹھتا، مچھر دانی کا فولادی ڈنڈا اٹھاتا اور چپکے سے دروازہ کھول کر ہائی جمپ کا مظاہرہ کر کے جوڈو کا پوز بنا لیتا۔ باہر سونا پسند تھا اور عادی بھی تھا۔ لیکن ان مشقوں سے جو شدید الاحساسی پیدا ہو گئی تھی۔ اس کے سبب باہر سونے کی جرأت نہ ہوتی۔ رات کو مشق کر کے سونے لیٹتا تو خود بخود روشنی کا تصور قائم ہو جاتا۔ ایک بار اسی تصور میں انجانے اور بہت ڈراؤنے کالے پہاڑوں کی سیر کر ڈالی۔ کوئی چیخ رہا تھا [illegible] پیچھے ادھر آ گیا آ کے پکڑو" سرور صاحب نے سوال کیا ہے کہ "آخر یہ کیا بات ہے۔ بات صرف اتنی ہے کہ ابتدا ہی میں سرور صاحب کے لاشعور میں کسی انجان دشمن یا اجنبی قاتل کا خوف جا گزیں تھا۔ نصب تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقوں کے سبب نفس کے تمام حجابات دور ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ سرور ہاشمی بچپن سے لاشعوری طور پر جس خوف میں مبتلا تھے، وہ انجام کار نمایاں ہو گیا۔ بلال علی (کراچی) رقم طراز ہیں کہ مشق نفس نور سے میرے وزن میں دو پونڈ کا اضافہ ہو گیا۔ خود اعتمادی میں ترقی محسوس کرتا ہوں۔ پہلے بے خوابی کے مرض میں مبتلا تھا۔ اب مشق کے فوراً بعد نیند آ جاتی ہے، پہلے کام کرنے کو جی نہیں چاہتا تھا۔ اب طبیعت خود بخود کام کی طرف راغب ہے۔ عالم تصور میں شعلۂ نور دل کے آس پاس جگمگاتا ہے۔ تو دل کے پاس اور حصہ گرم ہو جاتا ہے پھر وہی سنسناہٹ اور برقی جھٹکوں کی شکایت کی ہے۔ ن۔م

رحیم یار خان) میں پیدائشی طور پر مستقبل بینی کی صلاحیت موجود تھی۔ مشق نفس نور سے یہ صلاحیت نمایاں ہوگئی۔ لکھتے ہیں کہ مجھے اکثر چیزوں کا قبل از وقت علم ہوجاتا ہے۔ ایک دن صبح سویرے آنکھ کھلی تو دل نے کہا کہ آج ایم اے کا نتیجہ شائع ہوگا۔ یہی ہوا مجھ نہیں آیا کہ مجھے پیشگی اس بات کا علم کیسے ہوگیا تھا۔ دوسرا واقعہ یہ ہے کہ یکا یک خیال آیا کہ میرا فلاں دوست جو بہاول پور میں رہتا ہے آج آجائے گا۔ یہ سوچتے ہی کسی نے دروازے پر دستک دی۔ دیکھا کہ وہی دوست سامنے کھڑا ہے۔

مقناطیسی اثرات

ن۔م کا یہ بھی بیان ہے کہ مشق نفس نور سے آنکھوں میں عجیب قسم کی کشش پیدا ہوگئی ہے اور یہ مقناطیسی اثرات دوسروں کو بھی محسوس ہوتے ہیں ابھی ایک ہفتہ ہوا کہ ہمارے دفتر میں ایک فراڈ قسم کا ایک شخص آیا۔ لوگوں میں اس کے کمالات کے چرچے شروع ہوگئے۔ وہ اپنے کو بہت بڑا عامل بتاتا تھا۔ خیر اس سے ملنے گیا، دیکھا کہ وہ لوگوں کو الو بنانے چلے ہدایت دے رہا ہے میں نے اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال دیں۔ وہ اٹھ کر ایک طرف گیا اور مجھے اشارے سے پاس بلا کر کہنے لگا میں غریب آدمی ہوں اور اس طرح گزر اوقات کرتا ہوں۔ خدا کے لئے میرے کام میں دخل نہ دو۔ یہ سب مشقوں کے اثرات ہیں۔ ایک اور صاحب نے بھی مشقوں سے اپنی شخصیت میں مقناطیسی کشش محسوس کی۔ لکھتے ہیں کہ شروع میں زبردست رکاوٹ محسوس ہوئی مگر اب وہ رکاوٹ اور دشواری دور ہو رہی ہے۔ مشق کے بعد طبیعت بہت ہشاش بشاش ہوجاتی ہے۔ جیسے ذہن کا سارا بوجھ اتر گیا، میں اس قلبی سکون کو کیفیت الفاظ کے ذریعہ بیان کرنے سے قاصر ہوں۔ لوگ کہتے ہیں کہ تمہاری شخصیت میں مجموعی طور پر کشش اور مقناطیسی جاذبیت پیدا ہوگئی ہے۔ اور میں خود بھی اس مقناطیسیت کو محسوس کرتا ہوں، مشق کے بعد ایسا لگتا ہے کہ گہری خوش گوار نیند سے بیدار ہوا ہوں، اور جسم و جان کی ساری تھکن رفع ہوچکی ہے۔ یہ حالت تین چار منٹ رہتی ہے پھر ذہن اپنے معمولات میں

مصروف ہوجاتا ہے۔ نور کا تصور بخوبی قائم ہونے لگا ہے۔ شعلۂ نور ہمیشہ دوران مشق پیش نظر رہتا ہے۔ مشقیں شروع کرتا ہوں تو جی چاہتا ہے کہ مشق کرتا ہی رہوں، افتخار احمد (لاہور) بھی مشق نفس نور سے بقول خود مجسمہ جذب و کشش بن گئے ہیں۔ درحقیقت روشنی، حرارت و حرکت اور مقناطیسیت ایک ہی توانائی کے مختلف پہلو ہیں۔ مادے کی طرح توانائی بھی وحدت الوجود کی مظہر ہے۔ بلکہ خود مادہ بھی توانائی کی ہی ایک شکل ہے۔ آپ نے اس کتاب میں جابجا، ہر دو تین سطور کے بعد "نور" کی تکرار پائی، کیا اس تکرار سے اندازہ نہیں ہوتا کہ آدمی کی اصل "نوری" ہے، اس موقع پر علامہ اقبال کا مشہور شعر یاد آیا۔

عمل سے زندگی بنتی ہے جنت بھی جہنم بھی
یہ خاکی اپنی فطرت میں نہ نوری ہے نہ ناری ہے

مگر یہاں نور سے مطلب وہ مادی نور نہیں جس کا تجربہ روحیت کے طالب علموں کو ہوتا ہے بلکہ نور یقین و ایمان مراد ہے۔ افتخار احمد لکھتے ہیں کہ جب سانس کو ناک کے سوراخوں کے ذریعہ خارج کرتا ہوں تو ایسا لگتا ہے کہ جان نکل جائے گی۔ صبح کے وقت مشق کرتے ہوئے آنکھوں کے سامنے روشنی ہی روشنی پھیل جاتی ہے۔ جیسے کسی نے سرچ لائٹ جلا دی ہو، آنکھیں بند ہوتی ہیں۔ مگر لگتا ہے کہ ہر چیز صاف نظر آرہی ہے۔ آپ بتائیے یہ کیا کرشمہ ہے۔ آنکھیں بند ہونے پر کوئی شخص کس طرح دیکھ سکتا ہے۔ درحقیقت یہ کرشمہ تیسری آنکھ کا ہے۔ جسے غدۂ صنوبری (پی نیل گلینڈ) کہتے ہیں۔ اس غدود کو پراسرار قوتوں کا مرکز کہا جاتا ہے۔

سرخ ہیولا

سردار علی (پارہ چنار) کو مشق کے بعد اپنے سامنے سرخ رنگ کا ہیولا سا چلتا نظر آتا ہے۔ اپنے مکتوب (مورخہ ۱۳/ جون ۱۹۷۳ء) میں لکھتے ہیں کہ شروع شروع میں سانس کی مشق سے سخت درد سر کی شکایت پیدا ہوگئی تھی اور اٹھتے بیٹھتے سر چکراتا تھا لیکن

میں نے ہمت نہیں ہاری اور مشق جاری رکھی، رفتہ رفتہ یہ شکایت بھی دور ہوگئی۔ تصورِ نور اس قدر پختہ ہوگیا ہے، جونہی آنکھیں بند کیں اور سامنے دریائے نور لہریں مارنے لگا۔

ہوتا ہے شب و روز چراغاں مرے آگے
برپا ہے عجب نور کا طوفاں مرے آگے

اس وقت میں اپنے آپ کو سرتا پا مجسمۂ نور پاتا ہوں اور اندرونی تجلیات سے جگمگاتا، ایک اور مصیبت درپیش ہے جب گھومنے کی غرض سے باہر نکلتا ہوں تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ سرخ رنگ کا ایک ہیولا میرے آگے آگے چل رہا ہے۔ کبھی تین چار رنگ کی دھوپ چاروں طرف پھیل رہی ہے۔ بالکل وہی منظر کہ کسی کمرے میں تین چار رنگ کے بلب جل رہے ہیں۔ اب تو اس ہجوم تجلی سے جی گھبرانے لگا ہے۔

ہزار رنگ کے جلووں میں گھر گیا ہوں میں
یہ کس عذاب تماشا میں مبتلا ہوں میں

کہیں ایسا نہ ہو کہ گھر سے باہر نکل کر میں اس ہجوم رنگ و نور میں اپنا راستہ بھول جاؤں۔ خان محمد ڈرائیور (سرگودھا) بھی اس مشق کے عامل ہیں اور [illegible] ([illegible] بینی) بھی کرتے ہیں۔ انہوں نے چند دلچسپ واقعات تحریر کئے ہیں۔ لکھتے ہیں کہ پہلا واقعہ لاہور میں پیش آیا۔ دوپہر کا وقت تھا کہ یکایک گھر کا خیال آیا۔ (جو سرگودھا میں ہے اور بڑی شدت سے بچے کی یاد ستانے لگی۔ کسی قدر غنودگی طاری ہوگئی کہ ناگہاں میرے کان میں تین سالہ بچے خالد کی آواز آئی میں چونکا، پھر کیا دیکھتا ہوں کہ بیوی صحن میں ایک چوکی پر بیٹھی ہنس رہی ہے۔ اور میرا بڑا لڑکا اسے مار رہا ہے اور روتے ہوئے کہہ رہا ہے کہ تم نے مجھے کیوں مارا؟ یہ منظر ایک سیکنڈ قائم رہا پھر ذہن کو برقی جھٹکا لگا اور غنودگی ختم ہوگئی۔ جناب میں اسے خواب کہنے پر تیار نہیں، لیکن پوری طرح بیدار بھی نہ تھا۔ بہرحال یہ منظر پوری طرح واضح تھا۔ تین چار روز کے بعد جب میں گھر گیا تو بیوی سے پوچھا۔ اس نے بتایا کہ ایسا دو چار مرتبہ ہوا ہے جب بھی مارتی ہوں۔ وہ یہی

کہتا ہے کہ تم نے مجھے کیوں مارا؟ جس وقت واقعہ پیش آیا ہے۔ اپریل کی پہلی تھی اور میں یہ سوچ کر مسکرانے لگا کہ ذہن نے میرے ساتھ خوب اپریل فول کا مذاق کیا۔ دوسرا واقعہ گیارہ اپریل کو پیش آیا، صبح کے وقت مشقوں کے بعد میں بیٹھا کوئی کام کر رہا تھا کہ ایک دم جھٹکا سا لگا اور بیرونی دنیا سے میرا رابطہ منقطع ہوگیا کانوں میں گڑگڑاہٹ کی آواز آئی جیسے زیرِ زمین کوئی بھاری مشین چل رہی ہو، پھر ایک جھٹکا سا لگا۔ سماعت بحال ہوگئی اور میں اس دنیا میں لوٹ آیا۔ تیسرا واقعہ ۱۶ اپریل کو رونما ہوا۔ میرا سالا محمد خان فوج میں ملازم ہے، نہ اس کے آنے کی اطلاع تھی نہ امید، بے اختیار ذہن میں آیا کہ آج محمد خان چھٹی پر آ رہا ہے۔ میں نے یہ بات کسی کو نہیں بتلائی کیونکہ سب کے لئے باعث تعجب ہوتی ہاں محمد خان دو تین گھنٹے بعد گھر پہنچ گیا۔

روشنی چھٹ گئی

شیر افگن (گجرات) کا بیان ہے کہ مشق کو چھ مہینے گزر چکے ہیں اور بہت سے فوائد حاصل ہوئے ہیں، چہرے پر تازگی اور شگفتگی نظر آتی ہے، آواز میں کھنک اور ترنم پیدا ہوگیا ہے۔ بہت لمبی اور مسلسل تان گلے سے نکال سکتا ہوں، مشق کے بعد ایسا لگتا ہے کہ سینے سے ہر بوجھ اتر گیا ہے، میں اپنے آپ کو بہت ہلکا محسوس کرتا ہوں۔ ضبطِ نفس کی قوت اجاگر ہو رہی ہے۔ جنسی خواہشات پر غالب آ جاتا ہوں، نیز ترکِ حیوانات پر بھی عامل ہوں۔ البتہ کبھی کبھی بہ مجبوری تھوڑا بہت گوشت چکھنا پڑتا ہے، اس سے فوائد میں کمی نہیں ہوئی۔ آج کل ایک عجیب مشاہدہ ہو رہا ہے وہ یہ کہ دیواروں کے کنارے سے نیلی نیلی خوبصورت روشنی پھوٹتی دکھائی دیتی ہے۔ اگر چند سیکنڈ کے لئے نظریں جما دوں تو بڑی زبردست روشنی ابل پڑتی ہے۔ غرض یہ ہے کہ میں سلسلہ عالیہ قادریہ رضویہ سے بھی بیعت ہوں اور نماز کا عادی! محمد اشرف خاں کا بیان ہے کہ:

جب سانس کے ساتھ روشنی کا ہالہ میرے اندر پہنچ جاتا ہے اور اسے قلب میں جمع کرتا ہوں تو خوف کی دبی دبی لہر دل میں محسوس ہوتی ہے۔ تین منٹ تک سانس

روکے رہنے کے باوجود روشنی ہے کہ قلب سے باہر آنے کا نام نہیں لیتی۔ اگرچہ انجام کار میں اسے باہر نکالنے میں کامیاب ہو جاتا ہوں۔ مگر اس سے بڑی الجھن محسوس ہوتی ہے۔ مجھے ایسا کیوں محسوس ہوتا ہے کہ روشنی چھٹ گئی اور دم گھٹ رہا ہے۔ یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ صبح سے بارہ بجے تک خوف کا بہت زوردار دورہ پڑتا ہے اور پھر جوں جوں دن ڈھلتا جاتا ہے خوف کی شدت میں کمی آنے لگتی ہے۔

ایک اور مکتوب نگار (۱/۱۰۲ اے ماڈل ٹاؤن بی بہاول پور) نے عجیب احساس کا اظہار کیا ہے۔ سنیے:

دو دن سے مشق کے چوتھے یا پانچویں چکر میں ایسا لگتا ہے کہ میں چھوٹے سے جسم میں پھنسا ہوا ہوں۔ یہ جسم میرے لئے بہت چھوٹا ہے اس جسم کی ساخت کچھ عجیب سی ہے۔ جیسے سونے اور نرم تاروں کو بل دے کر ان کے لچھوں سے یہ جسم بنایا گیا ہے۔ سانس روکنے کے درمیان یہ تمام تار قلب سے شروع ہو کر جسم اور اعضائے جسم میں پھیل کر جال سا بنا دیتے ہیں۔

افسانے کا ہیرو

آرائیں (ٹنڈو غلام علی) نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کے طالب علم ہیں رقم طراز ہیں کہ:

ایک عجیب واقعہ سنیے میں کالج میگزین کے لئے افسانہ لکھ رہا تھا کہ یکایک افسانے کے ایک موڑ پر آ کر قلم رک گیا۔ ہیرو کو کچھ مکالمے بولنے تھے اور یہی افسانے کی جان تھے ہزار کوشش کے باوجود موزوں جملے کچھ سمجھ میں نہ آئے۔ میں نے تنگ آ کر قلم پٹخ دیا۔ مشق کی اور سونے کے لئے لیٹ گیا اور وہی ترغیبی فقرہ دہرانا شروع کیا کہ "میرے اندر نور ہے باہر بھی نور ہے" یہ فقرہ دہراتے دہراتے سو گیا۔ خواب دیکھا کہ وہ منظر میرے سامنے ہے جو افسانے میں بیان کیا گیا تھا میں نے دیکھا کہ میں خود افسانے

کا ہیرو ہوں اور وہی مکالمہ بول رہا ہوں جو میں لکھنا چاہتا ہوں۔ وہ فقرہ آپ بھی سن لیں، ہیرو ہیروئن سے کہتا ہے کہ:

تم نے —— تم نے اپنی آنکھوں کو چشمے کے پیچھے چھپا لیا ہے کاش اپنے ضمیر کو بھی کسی چشمے کے پیچھے چھپا لیتیں۔

حیرت ہے کہ صبح جاگنے کے بعد وہ فقرہ مجھے بخوبی یاد تھا، حالانکہ میں خود فراموش واقع ہوا ہوں۔

مرغوب فریدی (ناظم آباد) کا جسم اس مشق سے اتنا حساس اور زود رنج ہو گیا کہ مشق کرتے ہوئے کرتا بھی جسم پر ناگوار ہوتا ہے۔ لکھتے ہیں کہ سانس کھینچتے وقت بدن میں بجلی سی دوڑ جاتی ہے، گدی میں بے انتہا کھچاؤ ہوتا ہے۔

محمد علی (پوسٹ بکس نمبر ۱۳۸۷ دبئی) کا بیان ہے کہ

ایک روز مشق کرتے ہوئے آپ کی صورت نظر آئی، کوئی صاحب ریش بزرگ بھی آپ کے پاس کھڑے تھے۔ آپ کی جو تصویر اخبار میں چھپی ہے۔ ہو بہو ویسے ہی آپ نظر آئے اب تک جو شکلیں نظر آتی تھیں۔ وہ بے حرکت معلوم ہوتی ہیں، اب چلتی پھرتی نظر آتی ہیں۔

توصیف الدین کو مشق میں نور کے بجائے اندھیرے سے سابقہ پڑتا ہے مگر کبھی ایسا لگتا ہے کہ دماغ پر نور ہے اور بائیں طرف (جدھر قلب ہے) گھٹا ٹوپ اندھیروں کا راج ہے۔

الجھ رہا ہے اندھیروں سے ہنگ نکہت و رنگ
کھلا کہ ظلمت و غم کا مزاج نوری ہے

محمد صابر قریشی (کراچی) جونہی مشق ختم کرتے ہیں۔ تصورات کی ایک فلم نگاہ کے سامنے چلنے لگتی ہے۔ سید منظور حسین کاظمی (راولپنڈی) نے مشقیں کرنے والوں کو مشورہ دیا ہے کہ ( ) یہ مشقیں کرنے والے اگر ہر وقت باوضو نہیں رہ سکتے تو کم سے کم

مشق کرتے وقت پاک صاف لباس پہنیں اور باوضو ہوں۔ (۲) یہ مشقیں کرنے والے پاک و پاکیزہ خیالات کے حامل ہوں، ورنہ فائدے کی بجائے نقصان کا اندیشہ ہے۔ کاظمی صاحب کا مشورہ حق بجانب اور برمحل ہے۔ ایک مشورہ میری جانب سے بھی قبول کیا جائے۔ ان مشقوں کے فوائد تو ظاہر ہیں لیکن جو چیز فائدہ پہنچا سکتی ہے، اس سے گزند کا بھی اندیشہ ہے۔ میں جلد اول میں بھی لکھ چکا ہوں اور اب پھر اس تنبیہ کو دہراتا ہوں کہ یہ مشقیں استاد کی اجازت کے بغیر نہ کی جائیں۔ میں نے جہاں بہت سے لوگوں کو ان مشقوں سے فائدہ اٹھاتے دیکھا ہے۔ وہاں ایسے لوگ بھی نظر سے گزرے جنہوں نے اجازت کے بغیر باقاعدگی کے ساتھ مشقیں شروع کیں اور نقصان اٹھایا۔ آپ میری تصانیف پڑھ کر بھی کوئی مشق بذات خود اور بجائے خود شروع نہ کریں۔ بلکہ پہلے اپنی ذہنی، جسمانی اور نفسیاتی کیفیات سے مطلع کریں، اور پھر ادارہ من عرف نفسہ (م۔ ع۔ ن۔ یعنی معن) کی رکنیت کا کاغذ (ممبری فارم) بھر کر میری تجویز کردہ مشق پر عمل کریں اور حسب ضرورت مجھے اپنے حالات سے مطلع کرتے رہیں تا کہ آپ کی مناسب رہنمائی کی جاتی رہے۔ آپ دنیا کے کسی گوشے میں ہوں، خط و کتابت کے ذریعہ مجھ سے رابطہ قائم کر سکتے ہیں۔ شیخ خالد محمود قصوری (قصور) جب اندھیرے میں بیٹھ کر مشق تنفس نور کرتے ہیں تو نور کا تصور واضح ہو جاتا ہے۔ لکھتے ہیں:

روشنی میں مزہ نہیں آتا اس مشق سے میری ذہنی حالت کافی سنبھل گئی ہے اور میں اپنے کو روحانی طور پر تر و تازہ محسوس کرتا ہوں۔ آپ نے "لے سانس بھی آہستہ" (جلد اول) میں لکھا ہے کہ سانس کی مشق کرتے ہوئے نور کا تصور قائم کرنا مشکل ہے اور ۷۰ فیصدی افراد اس سلسلہ میں ناکام رہتے ہیں۔ لیکن میرا تجربہ مختلف ہے۔ مجھے تصور نور قائم کرنے میں ذرا بھی دقت نہیں ہوئی۔ میں محسوس کر رہا تھا کہ فضا میں برقی لہریں دوڑ رہی ہیں اور ان برقی لہروں کا رنگ سنہرا ہے۔ لیکن فوراً خیال آیا کہ سنہرا رنگ آگ کا ہم شکل ہے۔ لہٰذا سنہرے رنگ کا تصور مناسب نہیں۔ حق تعالیٰ نے اپنے بارے میں فرمایا

ہے کہ اللہ نور السمٰوٰت والارض (اللہ زمینوں اور آسمانوں کا نور ہے) دماغ نے مشورہ دیا کہ دودھیا رنگ کے نور کا تصور مناسب رہے گا۔ چنانچہ آج کل میں مشق کرتے وقت دودھیا رنگ کے نور کا تصور کرتا ہوں اور اب یہ حالت ہو گئی ہے کہ مجھے اپنے جسم کا ذرہ ذرہ نورانی نظر آتا ہے۔ میں نس نس میں نورانی شعاعیں نکلتے محسوس کرتا ہوں۔ قلب جسم کا سب سے زیادہ چمک دار حصہ ہے جب عالم تصور میں قلب پر نظر کرتا ہوں تو دودھیا رنگ کی شعاعیں موجزن ہوتے دیکھتا ہوں۔ یہ اتنی تیز ہوتی ہیں کہ نظر نہیں ملا سکتا۔ جس طرح نظام شمسی شعاعوں سے قائم ہے یہی حال میرے باطنی شعاعی نظام کا ہے۔ دوسری بات یہ کہ دل نے چاہا کہ مقام قلب پر اللہ اور اس کے محبوب رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم، کلمۂ شہادت، خلفائے راشدین اور اہل بیت رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے اسمائے گرامی کندہ ہو جائیں۔ عجیب بات یہ ہے کہ مشق سے میرے جنسی ہیجان میں اضافہ ہو گیا۔ شیطان مجھے کافر بنانے کی کوشش میں لگا ہوا ہے۔ ملحدانہ و مشرکانہ خیالات ستاتے ہیں یعنی نعوذ باللہ کوئی خدا نہیں ہے۔ میں ان خیالات کو سختی سے دباتا نہیں بلکہ ان پر توجہ کائنات کے نظام، فطرت پر مرکوز کر دیتا ہوں اور اللہ تعالیٰ کی قدرت کاملہ پر غور کرتا ہوں، پھر یہ کہ جس چیز سے ڈر لگتا ہے وہی کام کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ (تا کہ نڈر ہو جاؤں) جس تصور پر لرزہ براندام ہو جاؤں۔ اسی تصور کو دہراتا ہوں (مثلاً اپنی موت کا تصور) بھرپور سانس کھینچتا ہوں تو جسم میں بجلی کی رو کرنٹ دوڑ جاتا ہے اور جسم جھنجھنا اٹھتا ہے۔ کبھی کبھی ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جسم میں ٹھنڈی اور میٹھی ہوا چل رہی ہے اس تصور سے جسم اور آنکھوں میں عجیب قسم کی ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے، کاظمی صاحب! (افضل آرٹیکل ورکس راولپنڈی) کی کیفیت ہی عجیب ہے مثلاً مشق تنفس نور کرنے کے بعد سوتا ہوں تو نیم غنودگی کی حالت میں یکا یک دونوں ہونٹ چپک جاتے ہیں اور سانس رک جاتی ہے۔ جس سے جسم کو جھٹکا سا لگتا ہے۔ جھٹکے سے آنکھ کھل جاتی ہے تو پھر نیند نہیں آتی، لگتا ہے کہ نیم غنودگی میں یہ تصور ہوتا ہے کہ دماغ اور آنکھوں سے لہریں نکل

رہتی ہیں۔ آنکھیں ہر وقت خمار آلود رہتی ہیں، جس طرح نیند اور نشے سے بوجھل ہوں۔ خیال ہوتا ہے کہ بستر پر لیٹتے ہی نیند آجائے گی۔ عملاً نیند نہیں آتی یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ بحالت خواب اور بعالم غنودگی نگاہِ باطن کے سامنے صاف الفاظ میں کوئی تحریر نظر آتی ہے۔ مگر پڑھی نہیں جاتی کوشش کے باوصف اس تحریر کو پڑھنے سے قاصر رہتا ہوں۔ حالانکہ وہ تحریر اردو کی ہوتی ہے۔ مگر یہ تجربہ روزانہ نہیں، تیسرے چوتھے روز ہوتا ہے۔ ابھی کل (۱۹/ مارچ ۱۹۷۶ء کو) یہ تحریر نمایاں ہوئی صرف یہ جملہ پڑھا جاسکا۔ (ہم حق بات کہنے پر .....) دو تین سطروں میں، میں صرف یہی جملہ پڑھا جاسکا۔ یہ بات کس قدر حیرت ناک اور ناقابل تصور ہے۔ مظفر امام (کراچی) کو مشق تنفس نور کے دوران کبھی پتھرائی ہوئی آنکھیں، کبھی مردہ بچے، اور کبھی کسی کی پیشانی سے خون بہتا ہوا نظر آتا ہے، لیکن بس ایک لمحے کے لیے!

مثبت اور منفی

غیاث الدین (ڈرگ روڈ، کراچی) نے تفصیل کے ساتھ اپنے حالات لکھے ہیں۔

"تین سال قبل خوف، گھبراہٹ، احساس کمتری اور حساسیت پر غالب آنے کے لیے آپ نے مشق تنفس نور تجویز کی تھی۔ جو میں صرف ڈیڑھ مہینے کر سکا۔ مگر نتیجہ خاطر خواہ نکلا، خود اعتمادی پیدا ہوگئی، لوگوں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر باتیں کرنے لگا۔ ذاتی چمک میں اضافہ ہوا۔ خوف اور گھبراہٹ دور ہوگئی اور مزید لطف یہ کہ ایک نئی قوت بیدار ہوگئی۔ یعنی گھڑی دیکھے بغیر صحیح وقت بتا دیتا! صبح اٹھتے ہی غنودگی میں خیال آتا کہ نہ جانے کیا بجا ہوگا۔ فوراً نگاہوں کے سامنے گھڑی آجاتی اور چشم تصور سے وقت دیکھ لیتا۔ وہ ساڑھے چھ بج رہے ہیں، گھبرا کر آنکھیں کھول دیتا۔ تکیے کے نیچے سے گھڑی نکالتا تو سر مو فرق نہ ہوتا۔ واقعی گھڑی میں ساڑھے چھ بجے ہوتے۔ چشم تصور کے سامنے جو گھڑی آتی تھی وہ وہی ہوتی تھی جسے میں استعمال کرتا ہوں۔ ساڑھے چھ مہینے بعد پھر مشقیں شروع کر دیں۔ (تنفس نور و شمع بینی) باوجود کہ آپ کی ہدایت کی مکمل پابندی نہ ہو سکی۔ تاہم حسب ذیل فوائد کا احساس ہوا۔ (۱) جلق کی عادت یکسر ختم ہوگئی۔

(۲) بے خوابی کا مریض تھا، گہری نیند آنے لگی۔ (۳) یونہی کوئی بات زبان سے نکل جاتی تو صحیح ثابت ہوتی۔ (۴) خواب اکثر سچے نکلتے۔ (۵) قوت ارادہ نکھر گئی ہے۔ البتہ کبھی کبھی حسب ذیل منفی کیفیات کا بھی احساس ہوا۔ (۱) خود اعتمادی میں حد درجہ کمی محسوس ہوئی۔ (۲) پہلے میں انتہائی صاف گو تھا، جو کچھ کہنا چاہتا تھا بے دھڑک کہہ دیتا تھا۔ مگر اب میرا طرز عمل بزدلانہ ہوگیا ہے۔ (۳) پہلے جانِ محفل سمجھا جاتا تھا، مگر اب ایسا لگتا ہے کہ منہ کو تالا لگ گیا ہے، زبان بھاری ہوگئی ہے الٹا سیدھا بول کر خاموش ہو جاتا ہوں، جیسے زبان تالو سے چپک کر رہ گئی ہے۔ (۴) کند ذہنی اور غبی پن کا دورہ اکثر پڑتا ہے۔ اگر کوئی بولتے میں لقمہ دے دے تو سلسلۂ خیال منقطع ہو جاتا ہے۔ (۵) سوچ میں گم رہتا ہوں۔ (۶) اگر کسی ایک نقطہ پر توجہ مرکوز کر دوں تو استغراق کی حالت طاری ہو جاتی ہے اور اس حالت استغراق میں نہ کچھ سنائی دیتا ہے نہ دکھائی دیتا ہے۔ (۷) دل بہت گداز ہوگیا ہے۔ کسی کو مبتلا تکلیف نہیں دیکھ سکتا۔ یہ چاہتا ہوں کہ ہر شخص کو رضامند مطمئن رکھوں۔ دوسروں کی غلطیاں اپنے سر لے لیتا ہوں۔ (۸) آج کل اس بات کا شدید احساس ہے کہ زندگی کے ۲۵ سال بے مقصد گزار دیے۔ اب تک صنف نازک کے کسی فرد کو نہ اپنا سکا تمنا یہ ہے کہ سارے حجابات اٹھا دوں، کسی کو اپنا لوں۔ (۹) ہر وقت ذہن پر جنسی خیالات کا غلبہ رہتا ہے۔ (۱۰) اپنی ممکن صلاحیتوں کو اس حد تک پہنچانا چاہتا ہوں کہ دنیا دنگ رہ جائے۔ دیکھا آپ نے؟ ان مشقوں نے غیاث الدین کے ذہن میں کیسا عجیب انقلاب برپا کر دیا۔ درحقیقت جس طرح آگ تر اور خشک دونوں کو جلا دیتی ہے۔ اسی طرح سانس اور ارتکاز توجہ کی مشقیں نفس انسانی کی تمام ممکن قوتوں کو متحرک کر کے انسانوں کو کیا سے کیا بنا دیتی ہیں۔ ان مشقوں سے مثبت صلاحیتیں تو بیدار ہوتی رہتی ہیں، منفی قوتیں بھی سرگرم عمل ہو جاتی ہیں۔ مگر عارضی طور پر رفتہ رفتہ ذہن کا مثبت حصہ اس کے منفی حصہ پر غالب آجاتا ہے۔ ضیاء الحق چشتی (پیچہ وطنی) کا بیان سنیے۔ پہلے ذہن خیالات فاسدہ غلبہ تھا۔ اب اس سے نجات پا چکا ہوں،

صحت پہلے سے کافی بہتر ہے۔ دو منٹ تک سانس کو سینے میں روک سکتا ہوں۔ شعلۂ نور کا تصور بخوبی قائم ہو جاتا ہے۔ آنکھیں بند کر کے جب کسی شخص یا شے کے بارے میں سوچتا ہوں تو اس جگہ روشنی کا ایک دائرہ سا نظر آتا ہے۔ صبح کی مشق کی بہ نسبت رات کی مشق میں زیادہ لطف آتا ہے۔ بحالت مشق جی چاہتا ہے کہ اسی طرح بیٹھا رہوں۔ اگر سانس کی مشق کے ساتھ "سرش آسن" کیا جائے یعنی سر کے بل کھڑا ہوا جائے تو دل و دماغ کی قوت میں حیرت انگیز اضافہ ہو جاتا ہے اور جسمانی صحت پر بڑے خوش گوار اثرات مرتب ہوتے ہیں سرش آسن کا طریقہ یہ ہے کہ فرش پر کمبل بچھا کر (شروع شروع) میں دیوار کے سہارے سر کے بل کھڑے ہونے کی کوشش کی جائے۔ رفتہ رفتہ بغیر سہارے سر کے بل کھڑے ہونے کی سکت پیدا ہو جائے گی۔ محمد خورشید خاں سارجنٹ آر۔ ایم۔ ایس راولپنڈی لکھتے ہیں کہ:

دس نومبر ۱۹۷۵ء کے جنگ (پنڈی) میں آپ کا مضمون "سر کے بل" شائع ہوا تھا۔ جس میں سرش آسن کے فوائد گنوائے گئے تھے۔ چنانچہ ۱۵/ نومبر ۱۹۷۵ء سے اب تک اس مشق "سرش آسن" پر عامل ہوں۔ (یہ مشق سانس کی مشق کے بعد کی جاتی ہے۔) فوائد حسب ذیل ہیں:

(۱) میری داڑھی میں گیارہ سفید بال تھے۔ اب نو بال سفید رہ گئے ہیں۔ دو بال بھورے ہو کر کالے ہو گئے، باقی بھی ہو جائیں گے۔ (۲) انگلیوں کی پور کے بال گر کر دوبارہ اُگ آئے ہیں۔ (۳) پاؤں سردیوں میں پھٹتے تھے اور اپریل میں جا کر ٹھیک ہو جاتے تھے۔ اس سال جنوری میں پاؤں معمول پر آ گئے۔ (۵) ہر کام میں جی لگتا ہے، پہلے ایسا نہ تھا۔ (۶) مشق ختم کرنے کے بعد دوڑنے کو جی چاہتا ہے۔ مشق ختم کرنے کے بعد کھڑا ہوں تو پاؤں کی طرف گرمی کا احساس ہوتا ہے۔ کبھی کبھی ہاتھ اور پاؤں میں چیونٹیاں سی رینگنے لگتی ہیں۔ سر، سینے اور چہرے پر پسینہ آ جاتا ہے۔ پیشانی سے پسینے کے قطرے ٹپکتے ہیں، قوت برداشت میں برابر اضافہ ہو رہا ہے۔

سید نذیر حسین کاظمی بے حد رقیق القلب اور حساس ذہن کے مالک ہیں، رقم طراز ہیں کہ:

سانس کی مشق میں کبھی تو بہت سرور آتا ہے اور نیند سی آ جاتی ہے۔ نماز عشاء کے بعد جب سانس کے چکروں میں نور کا تصور قائم کرتا ہوں تو مدہوشی طاری ہو جاتی ہے ہر تصور کے ساتھ نور کا تصور واضح ہوتا ہے۔

ہر تصور میں تیری تصویر ہے

دماغ پر کبھی مثبت خیالات کا ہجوم ہوتا ہے کبھی منفی احساسات کا! پہلے بات بات پر غصہ آتا تھا۔ مگر اب یہ کیفیت کم ہے، کبھی کبھی اپنے چہرے پر نور محسوس ہوتا ہے اور جس چہرے پر نظر پڑتی ہے، وہ نورانی ہو جاتا ہے۔ پہلے آئینہ دیکھتا تھا تو رونا شروع کر دیتا تھا اور رونے پر آنسو نہ رکتے تھے۔ اب آئینہ دیکھتے ہی رونے کی بجائے کھو جاتا ہوں اور نشہ سا طاری ہو جاتا ہے اور یہ محسوس ہوتا ہے کہ میں اوپر کی طرف اٹھ رہا ہوں۔ اس صورت میں جس چیز کو دیکھتا ہوں اس چیز یا چہرے سے نظر چپک جاتی ہے اور دل کہتا ہے کہ ابھی یہ شخص میرے قدموں پر گر جائے گا۔ کبھی نور کو [illegible] کے جسم میں تحلیل ہوتے ہوئے محسوس کرتا ہوں۔ وجدانی کیفیت بدستور ہے۔ دس روز میں تین یا چار بار ایسا ہوا کہ دوست کا خیال آتے ہی دل کے داہنی جانب چوٹ محسوس ہوئی اور ہتھوڑا چلنے لگا۔ لیکن اب اپنے ہاتھ کو کاٹنے اور قوال کی طرح گردن ہلانے سے باز رکھتا ہوں۔ البتہ بڑی کوشش سے اس وارفتگی پر قابو پا سکا ہوں۔ دل کی دھڑکن سے جو حرکت پیدا ہوتی ہے، وہ دماغ میں ہلچل مچا دیتی ہے اور خود بخود ہلنا شروع ہو جاتا ہے۔ ۱۲ مئی سے قلیل ترکیہ نفس شروع کیا تھا، یعنی ۲۴ گھنٹے یا ۳۶ گھنٹے میں ایک دفعہ کھانا کھاتا تھا۔ جس سے غیر معمولی فوائد محسوس ہوئے تھے۔ آج سے پھر اگر آپ اجازت دیں تو یہ عمل شروع کر دوں۔ (یعنی قلت طعام)

واقعہ یہ ہے کہ قلت طعام یعنی بھوک رکھ کر کھانا کھانا۔ جسم اور نفس کی صحت

کے لئے اکسیر ہے جس طرح دماغ (شعور) معدے کو متاثر کرتا ہے۔ (مثلاً شدتِ جذبات میں بھوک غائب ہو جاتی ہے) اس طرح معدے کی صحت ذہنی صحت میں اضافہ کر دیتی ہے۔ معدے پر گرانی نہ ہو تو انسان دماغی طور پر عجیب شگفتگی اور روحانی طور پر عجیب تازگی محسوس کرتا ہے۔ شاعر کہتا ہے کہ:

اندروں از طعام خالی دار
تا درو نور کبریا بینی

یعنی پیٹ کو کھانے سے خالی رکھو، تاکہ تمہیں اس میں نورِ الٰہی نظر آئے۔ کم خوری اور روزے کے فوائد پر دفتر کے دفتر لکھے جائیں تب بھی کم ہیں۔ شیخ سعدی فرماتے ہیں کہ "خوردن برائے زیستن است نہ کہ زیستن برائے خوردن" (کھانا صرف اس لئے ہے کہ زندہ رہا جائے نہ یہ کہ صرف کھانے کے لئے زندہ رہا جائے۔) سانس کی مشقیں خالی پیٹ بجلی کا اثر کرتی ہیں۔ صوفیوں کا ارشاد ہے کہ قلتِ طعام اور قلتِ منام (کم کھانا اور کم سونا) روحانی ترقی کی بنیادی شرط ہے اور میری عرض یہ ہے کہ کم خوری اور سیلف کنٹرول نفسیاتی صحت کے لئے ضروری ہے۔ جسیم خالد لکھتے ہیں کہ

آپ کے حکم کے مطابق دن میں تین مرتبہ سانس کے سات سات چکر کرتا ہوں اور ہر مرتبہ آدھا گھنٹہ اس مشق میں صرف ہوتا ہے۔ تین مہینے کے نتائج حسبِ ذیل ہیں۔

(۱) خواب آور گولیاں تین مہینے سے بالکل بند ہیں۔ (۲) پہلے ہفتوں میں تین بار کوڈین سیرپ اور افیون استعمال کرتا تھا۔ ڈیڑھ مہینے سے ان چیزوں کو ہاتھ بھی نہیں لگایا۔ (۳) پہلے بے حد گندے جنسی تصورات آتے اور ستاتے تھے۔ لیکن اب اتنی قوتِ ارادی پیدا ہو گئی ہے کہ سلسلۂ خیال پر قابو پا لیتا ہوں۔ جذبات انگیز قصیں، ننگی تصویریں اور فحش خیالات کی یلغار سے کسی قدر نجات مل گئی ہے۔ فحش خیالات آتے ہیں تو انہیں ذہن سے جھٹکنے کی کوشش کرتا ہوں، خیر اب تک اتنا ہوا ہے کہ سانس کی مشق سے اتنی قوت ضرور ہو گئی ہے کہ جب چاہوں اور جہاں چاہوں سلسلۂ خیال کو منقطع کر سکتا

ہوں اور یہ فائدہ کچھ کم نہیں۔

مرغوب زیدی کا بیان ہے کہ:

میں نے تحریر کیا تھا کہ سانس کی مشق شروع کرنے کے بعد غصہ بہت آنے لگا ہے۔ خیر اب اس کیفیت میں کچھ کمی ہو گئی ہے۔ اب غصہ کے بجائے پسینہ آنے لگا ہے۔ شاید غصہ پسینے کے راستے نکل رہا ہے۔ مشق میں آنکھیں بند کرتا ہوں تو نور کی بجائے نگاہوں میں اندھیرے کا گھٹا ٹوپ گھپ سمندر ہوتا ہے۔ ایسی تاریکی جس سے ہول آنے لگے۔ دل چاہتا ہے کہ مشقیں ادھوری چھوڑ کر بھاگ جاؤں۔ اب ہولناک خوابوں کا سلسلہ بھی قریب الختم ہے۔ سانس کھینچتے وقت سینے میں روکتے وقت اور خارج کرتے وقت بدن میں بجلیاں سے بھر جاتی ہیں اور جسم اتنا حساس ہو جاتا ہے کہ کپڑے کا بوجھ بھی ناقابلِ برداشت لگتا ہے۔

علی احمد ابو ظبی سے لکھتے ہیں کہ:

تجویز کردہ مشق ۱۵/ دسمبر ۱۹۷۲ء سے کر رہا ہوں۔ مشق کے ابتدائی دنوں ہی سے گردن کے پیچھے اور ریڑھ کی ہڈی میں محسوس ہوتا ہے کہ چیونٹیاں سی رینگ رہی ہیں۔ اگرچہ روشنی کا تصور پوری طرح قائم نہیں ہوا۔ تاہم نور کی جھلکیاں جا بجا نظر آتی ہیں اور جنابِ والا! میں نے اپنے میں ایک عجیب تبدیلی یہ محسوس کی کہ آنکھیں پہلے کی نسبت بڑی چمکدار اور پرکشش ہو گئی ہیں اور کئی لوگوں نے اس کا اعتراف کیا اور اقرار بھی کیا ہے۔ جہاں بھی میں جاتا ہوں جس مجمع میں قدم رکھتا ہوں لوگ بہت جلد میری طرف کھنچ آتے ہیں۔ خواہ وہ عرب ہوں یا ایرانی، انگریز ہوں یا امریکن، ناجائز مذاق سے سخت نفرت اور چڑ ہے۔ علی احمد (ابو ظبی) نے گردن کے پیچھے اور ریڑھ کی ہڈی میں جس کیفیت (جیسے چیونٹیاں رینگ رہی ہیں۔) کا ذکر کیا ہے، اس سے آپ بخوبی واقف ہیں۔ یعنی کنڈالنی شکتی کی جنبش و حرکت! یہ تو بیان کیا ہی جا چکا ہے کہ ریڑھ کی ہڈی میں قوتِ حیات کا سرچشمہ اور روحی بیداری کا مرکز واقع ہے۔ سلطان محمود ملک (رسول نگر)

کا تجربہ بھی کیا ہے، دیکھئے:

گو مشقیں شروع کیے تین مہینے ہو چکے ہیں۔ مگر تصور نور پر مکمل دسترس حاصل نہیں ہوئی۔ سانس اندر کھینچتے اور خارج کرتے وقت تو نور کی جھلک دکھائی دے جاتی ہے۔ البتہ سینے میں دور دور تک کوئی روشنی نظر نہیں آتی۔ اب چار پانچ روز سے پختہ اور محکم ارادے کے ساتھ سانس کی مشق شروع کی ہے۔ یہ بات تصور سے باہر ہے کہ تصور نور کی پختگی کے بغیر قوت حیات کس طرح بیدار ہو سکتی ہے؟ میری ریڑھ کی ہڈی میں بعض اوقات درد کی لہریں اٹھتی ہیں۔ پھر کانوں میں شور سنائی دیتا ہے۔ ساتھ ہی مشق کرتے ہوئے شدید گرمی اور چیونٹیاں کاٹنے کا احساس ہوتا ہے۔ بایں ہمہ میں تصور نور پر مکمل گرفت محسوس نہیں کرتا گو دوسرے فائدے نمایاں طور پر محسوس ہوئے ہیں۔ اس مشق سے بعض اوقات ایک عجیب حالت طاری ہو جاتی ہے۔ جیسے میں خود بخود اوپر کو اٹھ رہا ہوں یکم فروری سے عجیب غریب واقعات ظہور پذیر ہونے لگے۔ دوران مشق تو "کیفیات عجیبہ" سے سابقہ پڑتا ہی ہے۔ خواب بھی عجیب عجیب نظر آتے ہیں۔ پہلی اور دوسری فروری کی درمیانی رات میں سو رہا تھا، کہ سوتے میں محسوس ہوا کہ ایک نادیدہ ہستی مجھ پر آ پڑی اور جسم اس کے بوجھ تلے دب گیا۔ مجھے اٹھنے کی کوشش کی مگر بے سود واضح رہے کہ میں پوری طرح ہوش میں تھا اور دماغ تیزی سے کام کر رہا تھا۔ آنکھیں بند تھیں، جسم تھرتھرا رہا تھا۔ مثانہ پھٹ رہا تھا۔ کانوں میں ایسی آواز آ رہی تھی جس طرح کسی نے پرندے کو دبوچ رکھا ہو اور وہ چیں چیں کر رہا ہے۔ پھر یکا یک آنکھوں کی سامنے ایک عجیب سا منظر آ گیا۔ دیکھا کہ میں عمر کے لحاظ سے ڈیڑھ سال کا ہوں اور ایک کمرے میں کھڑا ہوں۔ ایک اجنبی شخص اس بچے (یعنی میری طرف) دیکھ رہا ہے۔ پہلے اندیشہ ہوا کہ کابوس (ہاتھ پاؤں شل ہو جانا) کا دورہ نہ ہو۔ پھر خیال آیا شاید کسی بھوت کی کارستانی ہے۔ تاہم ذرہ برابر خوف و ہراس نہ تھا۔ بھوت یعنی آسیب کا خیال آتے ہی میں نے آیۃ الکرسی تلاوت کی۔ فوراً جان چھوٹ گئی باقی رات جاگتے گزری صبح کو یہ واقعہ گھر

والوں کو سنایا تو والدہ صاحبہ نے کلام پاک کی کچھ آیات دم کیں۔ دوسرے روز بھی اس عمل کو دہرایا مگر جب سویا تو آدھی رات کو پھر اسی اجنبی قوت نے آ کر دبوچ لیا۔ میں نے سوچا شاید قوت حیات (کنڈالنی شکتی) کی بیداری کے ساتھ یہ سب کچھ پیش آتا ہے مگر غور کیا تو حالت ہی کچھ اور تھی۔ اب تو یہ روز کا معمول بن گیا ہے کہ رات میں دو یا تین بار وہ نادیدہ مہمان آ دھمکتا ہے۔ دسویں تاریخ کی رات میں خوب رگیدا گیا۔ اس پر میں نے آپ کو خط لکھنے کی ٹھانی۔ کل رات وہ تو نہ آئے البتہ بہت سی بلیاں نظر آئیں جن کا رنگ اور جسامت ایک سی ہے، مگر ان کی آنکھوں میں ایسی خوف ناک چمک ہے کہ دیکھنے سے تھرتھری پڑ جاتی ہے یہ سب بلیاں مجھے گھورتی نظر آتی ہیں۔ رئیس صاحب! یہ کیا اسرار ہے؟

وہ کون سی قوت ہے جو سلطان محمود ملک کو رات میں دبوچ لیتی ہے؟ وہ قوت وہی روح حیات ہے جو ریڑھ کی ہڈی میں عجب شان سے انگڑائی لے کر بیدار ہو رہی ہے۔ جب قوت حیات جاگتی ہے تو خواب و بیداری میں عجب عجب مناظر نظر آتے ہیں۔ محمد خالد (کوئٹہ) کو اعتراف ہے کہ سانس کی مشق سے بھوک خوب کھل کر لگتی ہے اور طبیعت چست و توانا رہتی ہے۔

گہرے کنویں میں

نبی احمد کے اعترافات بھی قابل غور ہیں، ملاحظہ ہوں:

مجھے انسان بنانے میں آپ کی تصانیف نے غیر معمولی حصہ لیا ہے۔ میری داستان بھی وہی ہے۔ جسے سنتے سنتے آپ بیزار ہو چکے ہیں۔ یعنی خود لذتی کی عادت احساس کمتری وغیرہ، خود لذتی کی عادت تو آپ کی تجویز پر عمل کر کے ترک ہو گئی مگر احساس کمتری چار سال سے بدستور ہے۔ کوئی بیس روز سے سانس کی مشق شروع کر دی ہے۔ تصور نور کے ساتھ ناک کے سوراخوں سے سانس اندر کھینچتا ہوں۔ قابل برداشت حد تک سینے میں روکتا ہوں اور آہستہ آہستہ ناک کے سوراخوں سے خارج کر دیتا ہوں۔

اب یہ صورت ہے کہ جب بھی یہ مشق کرتا ہوں تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جسم ہی نہیں ہے۔ یعنی اتنا ہلکا ہوگیا ہوں کہ وزن غائب ہوگیا ہے۔ چھو کر دیکھتا ہوں کہ کہیں میرا جسم تو غائب نہیں ہوگیا۔ "کل آپ کی کتاب لے سانس بھی آہستہ" (اول حصہ) نظر سے گزری تو یہ حقیقت منکشف ہوئی کہ اس قسم کی کوئی مشق استاد کے بغیر نہ کرنی چاہیے، بغیر کسی رہنمائی کے کی جائے گی تو دل و دماغ کو نقصان پہنچ جانے کا اندیشہ ہے۔ حضرت اس اندیشہ کے پیش نظر یہ عریضہ لکھ رہا ہوں آپ ازراہ کرم یہ مشورہ نہ دیں کہ تم یہ مشق ترک کردو! مجھے سانس کی مشق کے سامنے دولت دنیا ہیچ نظر آتی ہے۔ سید مشرف نے بھی سانس کی مشق کو غیر فانی اور لذت و سرور کا سبب قرار دیا ہے، اور وہی کیفیت بیان کی ہے جس سے آپ بخوبی واقف ہیں۔ یعنی ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے میں حدت و تپش کا شدید احساس! ایک دن محسوس ہوا کہ میں کسی گہرے کنویں میں بیٹھا ہوں اور میرا جسم بہت لمبا اور بڑا ہوگیا ہے۔ کل مشق کے دوران پیر کے تلوؤں اور گردن کے پچھلے حصے میں ایسی سنسناہٹ دوڑی کہ بدن کانپنے لگا اور اتنی سردی کے باوجود میں پسینے میں ڈوب گیا۔ پچھلے ہفتے سے جنسی ہیجان میں غیر معمولی اضافہ ہوگیا ہے۔ اس کی وجہ سے بہت پریشان ہوں، میں اس ہیجان پر قابو نہیں پا سکتا۔ مجھ کو شک ہے کہ سانس کی مشق سے جنسی ہیجان میں ناقابل برداشت اضافہ ہوگیا ہے اور امتیاز حسین شاہین (کوئٹہ) کا تجربہ ہے کہ میں نے سانس کے سبب جنسی ہیجان پر قابو پالیا، لکھتے ہیں کہ

ذہن میں کافی ٹھہراؤ پیدا ہوگیا ہے۔ پہلے خیالات منتشر رہتے تھے، لیکن اب انتشار خیال پر غالب آچکا ہوں۔ رئیس صاحب! ان مشقوں نے جنسی جذبات پر شدید اثرات ڈالے تھے لیکن ان ہی مشقوں کی پیدا کردہ ذہنی قوت اور خودداری کے سبب میں اس ہیجان جنسی کو کنٹرول کرسکا۔ پچھلے نو مہینے سے عجیب چیز کا مشاہدہ کر رہا ہوں یہ کہ عروج ماہ کے زمانے میں جذبات بے ساختہ بھڑک اٹھتے ہیں عجیب قسم کے باطنی جزر و مد اور ذہنی جوار بھاٹے سے گزرنا پڑتا ہے۔ خصوصاً جنسی طوفان امڈ آتا ہے۔ مگر ذہنی

ساخت کچھ ایسی بگڑ گئی ہے کہ گندے خیالات کو دل قبول ہی نہیں کرتا مشق سے پہلے میری سوچ کا رخ منفی تھا۔ اب یہ بفضل خدا انداز فکر مثبت ہے۔ اپنے اندر اچھے کاموں کی لگن پاتا ہوں۔ فرضی محبتوں اور جھوٹے معاشقوں میں جی نہیں لگتا، کوئی اہم کام ہونا چاہیے۔ مگر کیا ہو وہ اہم کام؟ ذہن اسی کرید میں لگا ہوا ہے۔ آخر میں ایک چھوٹی سی گزارش اور ہے۔ آپ مجھے برادرم! نہ لکھا کریں۔ اگر برخوردار یا عزیزم سے خطاب فرمائیں تو میری ہمت دو چند ہو جائے گی۔ میری عمر صرف ۱۹ سال کی ہے۔ ان مشقوں کا مقصد ہے کردار سازی جیسا امتیاز حسین شاہین نے سطور بالا میں اقرار کیا کہ مشق تنفس نور کے سبب میری انداز فکر مثبت ہوگئی ہے۔ کردار سازی یہ کہ ہم مثبت انداز فکر کے ذریعے اپنے کردار کی تشکیل نو کریں۔ بظاہر ایسا لگتا ہے کہ انسانی کردار میں بعض خارجی (بیرونی) اور داخلی (اندرونی) عوامل اور محرکات کے سبب کو الجھنیں گرہیں اور عقدے پڑ جاتے ہیں، انہیں عقل سلیم کی روشنی میں سلجھایا جائے۔ یہ کام ہم مفید، مثبت اور تعمیری ترغیبات و تلقینات SUGGESSION کے ذریعے کرسکتے ہیں۔ امر واقعہ یہ ہے کہ تشکیل کردار میں سب سے زیادہ اہمیت انداز فکر کی ہے، کہ آپ سوچتے کس کس طرح ہیں۔ سوچیں گے اسی طرح عمل کریں گے اور سوچ پختہ ہوتی ہے۔ خود ترغیبی سے! مثلاً اگر آپ یہی فقرہ دہراتے رہیں کہ میں ناکارہ آدمی ہوں۔ یہی سوچتے رہیں کہ میرا وجود فضول اور بے معنی ہے تو یقین کیجیے۔ آپ کی شخصیت اور کردار تباہ ہو کر رہ جائے گا۔ مفید عملی اور حقیقت پسند آدمی بننے کے لئے مثبت سوچ اور تعمیری انداز فکر بنیادی چیز ہے۔ آثار آرائیں (ننکانہ غلام علی) کا ذاتی تجربہ ملاحظہ ہو لکھتے ہیں کہ

اب مشق تنفس نور میں جونہی آنکھیں موندھتا ہوں۔ نگاہ کے سامنے ایک نامعلوم دھاکہ کے ساتھ روشنیوں کے فوارے چھوٹنے لگتے ہیں۔ ایک رات تو یہ روشنی اس قدر تیز تھی کہ آنکھیں بند ہونے کے باوجود مجھے یہ احساس ہوا کہ کمرہ بقعۂ نور ہوگیا ہے۔ حالانکہ میں نے خود ہی بجھا کر مشق شروع کی تھی۔ یکایک تیز روشنی کے سبب خوف کی

ایک لہر سی میرے اندر دوڑ گئی اور میں نے گھبرا کر آنکھیں کھول دیں۔ لیکن وہاں کیا رکھا تھا؟ میں تھا اور میری ازلی رفیق.......... میری ابدی تنہائیاں!

تجھ کو اب تک نظر نہیں آئی
بھری محفل میں میری تنہائی

علاوہ ازیں جب میں سانس کو پوری طرح کھینچ کر سینے میں بھرتا ہوں تو ایسا لگتا ہے کہ کوئی رخ موڑ رہا ہے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ آنکھیں کھول کر دیکھتا ہوں تو رخ بدلا ہوا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر آپ خلاف تہذیب نہ سمجھیں تو ایک بات عرض کر دوں۔ پہلے جب میں کسی سفر پر جایا کرتا تھا تو یہ خیال ستاتا تھا کہ دوران سفر کہیں مجھے رفع حاجت کی ضرورت نہ پڑ جائے۔ اگر ایسا ہوا تو مصیبت آ جائے گی وغیرہ وغیرہ اور بسا اوقات واقعی ایسا ہوتا تھا، اور حاجت کی ضرورت پڑ جاتی تھی۔ چاہے گھر سے فارغ ہو کر ہی کیوں نہ جاؤں اب خدا کے فضل سے یہ حیرت انگیز بات ہوتی ہے کہ سفر سے پہلے دو تین مرتبہ رفع حاجت کا تصور کرتا ہوں، تو رفع حاجت کی ضرورت محسوس ہوتی ہے اور میں گھر سے فارغ ہو کر نکلتا ہوں۔ اگر بدقسمتی سے فارغ ہو کر بھی راستے میں رفع حاجت کی ضرورت پڑ جائے تو دل ہی دل میں یہ ترغیب دہرانے سے کہ "مجھے رفع حاجت کی مطلق ضرورت نہیں ہے۔ مجھے رفع حاجت کی مطلق ضرورت نہیں ہے۔" سچ مچ رفع حاجت کی ضرورت معدوم ہو جاتی ہے۔ اس طرح میں نے تین تین دن تک رفع حاجت کی خواہش کو دبا کر رکھا ہے۔ میں آج تک نہ سمجھ پایا کہ میرے ذہن نے وہ کون سا جادو کا ڈنڈا ایجاد کر لیا ہے جس کی زور سے میں ایسا کر لیتا ہوں۔ کیا آپ اس اسرار پر کچھ روشنی ڈالیں گے؟

جادو کا ڈنڈا

وہ جادو کا ڈنڈا جس کا ذکر آثار آرائیں نے اس زور شور سے کیا ہے۔ ترغیب پذیری کی وہ صلاحیت ہے جو ان مشقوں کی بدولت آثار آرائیں کے اندر پیدا ہو گئی ہے۔

درحقیقت ترغیب و تصور میں بڑی قوت ہے۔ میں بعض نفسیاتی مریضوں کو یہ مشورہ بھی دیا کرتا ہوں کہ وہ مشق تنفس نور میں تصور کی قوت کو پختہ کرنے کی کوشش کریں۔ مثلاً ایک مریض نے شکایت کی کہ وہ تنہائی میں بخوبی بول لیتا ہے لیکن کلاس روم میں ایک حرف بھی اس کی زبان سے نہیں نکلتا۔ وہ بولنے کی کوشش کرتا ہے تو زبان اٹکنے لگتی ہے اور وہ ہکلانے لگتا ہے۔ میں نے یہ علاج تجویز کیا کہ جب تم سانس ناک کے سوراخوں سے خارج کرو تو آنکھیں بند کر کے یہ تصور قائم کرو کہ میں ایک مجمع میں بڑے جوش و خروش سے تقریر کر رہا ہوں۔ دن اور رات میں جب بھی موقع ملے دل ہی دل میں یہ ترغیب دہراؤ کہ میں احساس کمتری پر غالب آ کر خود اعتمادی کا مجسمہ بنتا چلا جا رہا ہوں۔ مریض (ناصر علی ملیر) نے اس ہدایت پر عمل کیا اور اب وہ کالج میں بہترین مقرر گنا جاتا ہے۔ تصور اور ترغیب درحقیقت ایک ہی چیز ہے۔ آپ اپنے متعلق جو تصور قائم کرتے ہیں خود کو ویسا ہی بن جانے کی ترغیب دیتے ہیں۔ اپنے متعلق آپ کا تصور مثبت ہوگا۔ تو مثبت ترغیب کہیں گے۔ منفی ہوگا و منفی ترغیب ہوگی۔ اللہ اکبر، تصور کی طاقت کا کیا ٹھکانہ ہے۔

جہاں خود ایک تصور ہی ہو مگر اے دوست
جہاں پہ کوئی تصور ہی حکمراں تو نہیں؟

نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت (یا سیلف کلچر ٹریننگ کورس) کی مشقوں (مشق تنفس نور، متبادل طرز تنفس، التسخیر، التصور، التجلی، آئینہ بینی، بلور بینی، شمع بینی، مہ بینی، آفتاب بینی، سایہ بینی اور مراقبے وغیرہ) سے انسانی اعصاب بے حد حساس ہو جاتے ہیں۔ اعصابی حساسیت سے ذہانت کی چمک بڑھتی ہے اور خود ترغیبی اور خود تصوری کا عمل نہایت آسان اور موثر ہو جاتا ہے۔ ناپختہ تصورات خام ذہنی کی علامت ہوا کرتے ہیں۔ نابالغ شعور کوئی سلسلۂ تصور پختگی کے ساتھ قائم نہیں کر سکتا۔ ان مشقوں سے مزاج میں جو نزاکت اور حواس میں جو نفاست پیدا ہوتی ہے۔ اس کا اندازہ بہت سے حضرات کے تجربات و محسوسات سے آپ کو ہو چکا ہوگا۔ مثلاً آپ نے پڑھا ہوگا کہ بہت سے

حضرات کو مشق کرتے ہوئے ایک عجیب قسم کی خوش بو محسوس ہوتی ہے۔ محمد اسماعیل (جہلم) کی روایت ہے کہ:

۱۳ جنوری ۱۹۷۴ء سے مشق شروع کی ہے، پہلے تو خوب تصور قائم ہو جاتا تھا لیکن اب ایک ہفتے سے کمر میں درد ہونے لگا ہے۔ (وہی قوت حیات کی بیداری کا معاملہ) اس وقت بھی ہلکا ہلکا درد ہو رہا ہے پہلے تو کبھی خواب نظر نہ آتے تھے، مگر جب سے مشقیں شروع کی ہیں۔ خوابوں کا طویل سلسلہ شروع ہو گیا ہے۔ یہاں تک کہ اگر دوپہر کو بھی آنکھ لگ جائے تو خوابوں کی دنیا میں پہنچ جاتا ہوں۔ البتہ جاگنے کے بعد یاد نہیں رہتا کہ رات میں کیا خواب دیکھا تھا، ناک کے سوراخوں سے سانس خارج کرتا ہوں۔ تو عجیب قسم کی خوشبو کا جھونکا کہیں سے آتا اور مشام جاں کو معطر کر جاتا ہے۔

نسیم صبح نہ جانے کہاں سے آئی ہے
مہک رہی ہے فضا میں اک اجنبی خوشبو

بتا نہیں سکتا کہ یہ کس قسم کی خوشبو ہے۔ اب تو روشنی کا تصور بھی ٹوٹ ٹوٹ جاتا ہے۔ اس کے بجائے اندھیرے نظر آتے ہیں۔ لاشعوری جراحت کا عالم یہ ہے کہ بعض اوقات یہ تمام مشقیں فضول نظر آتی ہیں اور جی چاہتا ہے ان تمام مشقوں کو ترک کر دوں، پھر بھی تا حال مشق تنفس نور جاری ہے اور کوشش یہ ہے کہ پابندی سے جاری رکھوں اور کوئی فائدہ اس مشق سے ہو نہ ہو، یہ فائدہ ضرور ہوا ہے کہ میں پابندی سے پانچوں وقت کی نماز پڑھنے لگا ہوں، یہ بھی کون سا کم فائدہ ہے۔

انوکھے تجربے

حالانکہ میرا تعلق نہ کسی سلسلہ خانقاہی سے نہ پیری و مریدی سے! میں نفسیات کا ایک ادنیٰ طالب علم ہوں۔ تاہم میرے دوست غلام محمد (چک لالہ راولپنڈی) مجھے پیر و مرشد کے خطاب سے یاد کرتے ہیں! بہت خوب!

جنوں کا نام خرد رکھ دیا خرد کا جنوں!
جو چاہے آپ کا حسن کرشمہ ساز کرے

ہاں! تو غلام محمد صاحب کے خط کے چند اقتباسات ملاحظہ فرمائیں:

میں آپ کے ادارہ من عرف نفسہ (م۔ع۔ن) کا ادنیٰ طالب علم۔ آپ نے میرے لئے وقتاً فوقتاً مشقیں تجویز فرمائی تھیں۔ (ا) مشق تنفس نور، (ب) مراقبۂ نور، (ج) اور شمع بینی! چند انوکھے تجربے ہوئے۔ ایک رات مشق کرتے ہوئے محسوس ہوا کہ زمین پر میرا وزن نہیں پڑ رہا۔ ایک رات مشق کے دوران میرے جسم سے روشنی کا ایک جسم نکلا اور اڑنے لگا۔ اس کا منہ آسمان کی طرف تھا (جیسے چارپائی پر لیٹا ہوا آدمی اوپر اٹھ جائے۔) چاہا یعنی دل میں ارادہ کیا کہ جسم نورانی تیرنے کی پوزیشن میں آ جائے اور گاؤں کی طرف پرواز کرنے لگے۔ (چنانچہ فضا میں تیرنے والے جسم نور نے ایسا ہی کیا۔ (واضح رہے کہ میں زمین پر موجود تھا اور وہ جسم فضا میں میری محبوبہ کے گھر کے سامنے پہنچا تو محسوس کیا بلکہ چشم تصور سے دیکھا کہ لڑکی کے دامن کا روشنی سے بنا ہوا جسم (میرے جسم کو) فضا میں روکنے کے لئے نمودار ہوا۔ پھر میں نے چاہا کہ میرا جسم میرے دوست کے گھر جائے، چنانچہ وہ جسم دوست کے گھر گیا (میں یہ سب کچھ اپنے مقام سے دیکھ رہا تھا یا محسوس کر رہا تھا۔) تو وہ دوست سو رہا تھا پھر یہ معاملہ ختم ہو گیا اور چند روز کے بعد میں نے دوست سے پوچھا کہ رات کیا گزری؟ اس نے کہا بلکہ مجھے کچھ نہیں معلوم! حضرت ہم دل کے ہاتھوں مجبور ہیں۔ محبوبہ ایک مجذوب کی بھانجی ہے۔ مجذوب نے اشاروں کنایوں میں مجھے اس کام سے باز رکھنے کی کوشش کی کہ تم اس ارادے سے باز رہو ورنہ نقصان اٹھاؤ گے۔ چنانچہ میں نے سنگ صبر سینے پر رکھ کر محبوبہ کو آخری خط لکھا کہ میں تمہیں زندگی بھر چاہتا رہوں گا۔ لیکن کبھی ہاتھ نہ لگاؤں گا۔ ہماری محبت ہر قسم کی آلائش سے قطعی پاک ہے اور اس سلسلے میں میرے ضمیر پر کوئی بوجھ نہیں۔ اس عہد ترک تعلق کے باوجود دل پر کسی طرح قابو نہیں پا رہا۔ چنانچہ مجبور ہو کر ایک بزرگ سے دم کرایا۔ انہوں نے میرے قلب پر ہاتھ رکھا اور سانپ کی طرح پھنکارنے لگے۔ فوراً مجھے ایسا محسوس ہوا جیسے کسی نے اس لڑکی کو میرے دل سے اٹھا کر باہر پھینک دیا ہے۔ یہ

واقعہ میں نے اپنے تجربہ کی وضاحت کے لئے بیان کیا ہے پچھلے مہینے مشقوں سے جی اچاٹ ہوگیا۔ یہ جانتے ہوئے بھی کہ یہ حتمی ارادہ (کہ مشقیں ترک کردی جائیں) لاشعور کا پیدا کردہ ہے۔ بے بس ہوگیا اور عارضی طور پر مشقیں ترک کردیں۔ خدا کا شکر ہے کہ اب پھر مشقیں کرنے کے قابل ہوگیا ہوں۔ کل رات مشق تنفس نور کے بعد شغل بھی شروع کی تو بے ساختہ ایسا لگا کہ کوئی شخص میری گردن توڑنا چاہتا ہے۔ کانوں میں شاں شاں، شائیں شائیں کی آوازیں! کھنچاؤ اتنا شدید جیسا کوئی بڑا پہلوان مجھ پر دھوبی پاٹ آزما رہا ہے۔ اس دفعہ خط کی طوالت سے گھبرا رہا ہوں۔ کہیں آپ پر طول مضمون بار خاطر نہ ہو۔

کسی کو کیا ہو دلوں کی شکستگی کی خبر
کہ ٹوٹنے میں یہ شیشے صدا نہیں رکھتے

مکتوب نگاروں اور ادارہ من عرف نفسہ کے طلبہ و طالبات کے خطوط کے مطالعہ سے آپ کو اندازہ ہوا ہوگا کہ بعض افراد کو نور کا تصور قائم کرنے میں ذرا بھی دقت نہیں ہوتی۔ جونہی وہ سانس (یا مراقبہ) کی مشق میں شعلہ نور کا تصور کرتے ہیں! دریائے نور ان کے سامنے لہریں مارنے لگتا ہے۔ البتہ تیس چالیس فیصد افراد ایسے بھی ہیں جو یا تو تصور نور قائم کرنے میں ناکام رہتے ہیں یا اس سلسلے میں جزوی کامیابی ہوتی ہے۔ طاہر علی (راولپنڈی) کے خط مورخہ ۲۹/مئی ۱۹۷۶ء کا اقتباس ملاحظہ ہو لکھتے ہیں کہ

مشق تنفس نور کرتے ہوئے ڈیڑھ سال ہوچکا ہے اس دوران کبھی کبھی ناغے بھی ہوئے۔ تاہم مشق مسلسل جاری رہی مگر حیران ہوں کہ نور کا تصور اب تک قائم نہیں ہوا البتہ چند بار ایسا ہوا ہے کہ بستر پر لیٹا ہوں۔ آنکھیں بند ہیں کہ اچانک اتنی تیز روشنی ہوئی کہ آنکھیں (باطنی نگاہ) چندھیا گئیں۔ لیکن یہ روشنی صرف چند لمحہ قائم رہتی ہے۔ سانس کی مشق سے فائدے ہوئے ہیں۔ پہلے موت سے قریب تھا، اب زندگی سے قریب ہوں۔ پہلے مرجھایا رہتا تھا اب چہرہ پر شادابی اور روشنی نظر آتی ہے۔ لیکن اس کا کیا علاج

کہ مشق میں نور کا تصور قائم نہیں ہوتا۔ امر واقعہ یہ ہے کہ باطنی طور پر طاہر علی کے اندر تصور نور قائم کرنے کی استعداد نکھر رہی ہے۔ چنانچہ کئی بار ایسا ہوا کہ وہ لیٹے ہیں، آنکھیں بند ہیں کہ یکایک تیز روشنیوں کا طوفان نظر سے اوجھل ہوگیا۔ اس صورت میں نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت) ادارہ من عرف نفسہ ع۔ م۔ ن مص) کے طالب علم کو پریشان نہیں ہونا چاہئے اور نہ مایوس ہو کر مشقیں ترک کردینی چاہئیں۔ بلکہ آہستگی نرمی اور پابندی کے ساتھ تصور نور قائم کرنے کی کوشش جاری رکھنی چاہیے۔ بعض لوگ ان مشقوں سے خواہ مخواہ وحشت زدہ ہوجاتے ہیں۔ انہیں اندیشہ ہوتا ہے کہ مشق کرتے ہوئے کسی جن، بھوت یا کسی اور طلسمی طاقت سے ان کا ٹکراؤ نہ ہوجائے یا وہ پاگل نہ ہوجائیں، دماغ نہ چل جائے، ظاہر ہے کہ یہ سب اندیشہ ہائے بے بنیاد ہیں۔ ان مشقوں سے کسی نقصان کا اندیشہ نہیں شرط یہ ہے کہ ماہر فن اور دانائے رموز کی نگرانی اور رہنمائی میں کی جائیں اور ہر نئے مرحلے اور نئے مشاہدے اور تجربہ کے بارے میں اس کی رائے حاصل کرلی جائے۔ اگر کسی استاد کے بغیر یہ مشقیں شروع کی جائیں تو ممکن ہے دماغی نقصان کا سبب بن جائیں۔ پروین کے بیانات بھی پڑھ لیجیے!

جذبات کی اہمیت

میں استغراق، بے خودی کی کیفیت سے ڈرتی ہوں۔ یہ اندیشہ ہوتا ہے کہ کہیں استغراق یعنی ڈوب جانے کے عالم میں کوئی مجھے جھنجھوڑ دے اور میں پاگل نہ ہوجاؤں کیا میرا یہ خوف بجا ہے؟ دوسری بات جواب طلب یہ ہے کہ ان مشقوں کے سبب ذہن میں جو جذبے ابھرتے ہیں مثلاً انتقام یا خوف، یا نفرت کا غصہ وغیرہ اور میں مشقوں کے ذریعہ ان جذبات کو خارج کردیتی ہوں تو کہیں ایسا تو نہ ہوگا کہ جذبوں کو خارج کرتے کرتے میں سپاٹ اور مخص ہوجاؤں، میرے اندر کوئی جذبہ ہی نہ رہے۔ میں زندگی کے گوناگوں تجربات سے محروم ہوجاؤں اور بالکل مشین بن کر رہ جاؤں یعنی ایک شخص میرے ساتھ دشمنی کررہا ہے اور میں بے حس ہوں۔ کیونکہ عداوت کا جذبہ ہی مشقوں کے

سبب ختم ہوگیا ہے تو آپ دو سوالوں کے جواب ضرور دیں۔ (۱) استغراق کی مشق خطرناک تو نہیں ہوتی۔ مداخلت کے نتیجے میں۔ (۲) خود نویسی کے ذریعہ اخراج جذبات کے سبب مشین تو بن کر رہ نہ جاؤں گی؟ ان سوالات کا جواب یہ ہے کہ بے شک ڈوب جانے کی حالت میں بیرونی مداخلت خطرناک نہیں تو پریشان کن اور تکلیف دہ ضرور ہے اور اس صورت حال سے بچنے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے۔ میں ایک مرتبہ تنویمی (سیلف ہپ ناسز) حالت میں تھا کہ کسی شخص نے مجھے پکارا۔ خود تنویمی کی کیفیت ٹوٹ گئی اور میرا دماغ جھنجھنا گیا، ذہن بھنا گیا۔ عجب خلش سی پیدا ہوئی ہومیو پیتھی کے اصول پر اس کا علاج بالمثل کرنا چاہیے، یعنی استغراق میں مداخلت سے جو تکلیف ہوتی ہے۔ اس تکلیف کا علاج یہ ہے کہ دوبارہ اپنے اوپر استغراق طاری کرنے کی کوشش کریں۔ ان شاء اللہ وہ تکلیف اور جھنجھناہٹ جو استغراق ٹوٹنے کے سبب پیدا ہوئی ہے۔ خود بخود رفع ہوجائے گی۔ اب رہا اخراج جذبات کا معاملہ تو خود نویسی (یا دوسری مشقوں کا) مطلب یہ نہیں کہ اخراج جذبات کے ذریعے آدمی کو ہر جذبے سے محروم کر دیا جائے اور وہ مشین بن کر رہ جائے۔ جذبات زندگی کا زیور اور روح کی سجاوٹ ہیں۔ دنیا کا ہر حسین ترین کارنامہ جذباتی قوت ہی سے تو عمل رہا ہے۔ انسانیت کے دامن میں جذبات کے علاوہ اور دھرا کیا ہے۔ تہذیب تمدن کی تمام رنگینیاں مذہب و عقائد کی تمام سرگرمیاں، جمالیات کی تمام رعنائیاں، فنون لطیفہ کے حیرت انگیز کرشمے، شعر و ادب کا شاہکار، حسن و عشق کی معجزنما مہمات اور انقلاب انگیز معرکے، یہ سب کے سب انسانی جذبات کی عجوبہ آفرینیاں ہیں۔ نفس انسانی کی کوئی تحریک یعنی کوئی جبلی جذبہ حتمی نہیں۔ انتقام، حسد، رشک و عداوت، بغض و کینہ، بزدلی، بہادری، مایوسی، بیزاری، احساس کمتری، حرص، لالچ، ہو و ہوس! ہر جذبہ معقول حدود میں انسان کی بقاء کا ضامن ہے۔ اگر انسانوں میں انتقام کا جذبہ نہ ہوتا تو کوئی شخص کسی کے شر سے محفوظ نہ رہتا۔ حسد کی معقول اور صحت مند شکل رشک ہے۔ اگر ہم جذبۂ رشک سے محروم ہوتے تو گویا

ترقی کرنے کی صلاحیت کو کھو بیٹھتے۔ ہم دوسرے کو ترقی کرتے دیکھ کر بے چینی محسوس کرتے اور اسی کی طرح ترقی کرنا چاہتے ہیں۔ یہ ذہن کی صحت مند تحریک ہے اسی طرح عداوت بھی ضروری ہے۔ مگر ایک خاص حد تک۔ جرائم کا انسداد اسی طرح ممکن ہے کہ ہم مجرمانہ ارادوں سے دشمن کا سا برتاؤ کریں اور بغض کے ساتھ مفید استعمالات ممکن ہیں۔ اگر ہمیں غصہ نہ آئے تو ہم شجاعت کے وصف سے محروم ہو جائیں۔ کون نہیں جانتا کہ غم روح انسانی کے نفیس ترین جوہروں کو ابھارنے کا سبب ہو کرتا ہے۔ بعض اوقات شدت غم انسانی کردار کو اس طرح تبدیل کر دیتی ہے کہ شیطان فرشتہ بن جاتا ہے۔ بزدلی کا شائبہ ہمارے اندر نہ ہو تو ہم احمقانہ جسارت سے اپنی جان کو خطرے میں ڈال دیں۔ الغرض کوئی جذبہ حتمی نہیں، ہر جذبہ بقائے حیات کی لئے بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ البتہ اگر یہ جذبے مریضانہ صورت اختیار کر لیں اور نفسیاتی گرہیں (کامپلکس) بن کر رہ جائیں تو ان مشقوں کے ذریعے فاسد جذبات کا اخراج اور تطہیر ضروری ہے۔ پروین کا یہ اندیشہ کہ وہ کہیں مشین بن کر نہ رہ جائیں بے بنیاد ہے۔ آگے چل کر یہ لڑکی لکھتی ہے کہ لیٹتے ہی جب نیند آنے لگتی ہے تو مجھے محسوس ہوتا ہے کہ جیسے میرے جسم سے کوئی چیز نکل کر (بلکہ ٹھیک جسم ہی) فضا میں معلق ہے۔ یہ صورت اکثر پیش آتی ہے۔ کل رات بھی ایسا ہی ہوا۔ میں رات کو گھبرا کر کروٹیں بدل بدل کر لیٹ رہی تھی کہ یہ حالت طاری نہ ہو، مگر جونہی غنودگی پیدا ہوتی، اک جسم میرے جسم سے نکل کر ہوا میں معلق ہو جاتا۔ ناک، بغل، کان، ہاتھ، ٹانگ، پاؤں اور اندرونی جسم میں چیونٹیاں رینگتی محسوس ہوتی ہیں۔ چیونٹیاں رینگنے کے احساس سے عجیب سنسنی کھجلی جسم میں پیدا ہو جاتی ہے اور بڑا لطف ملتا ہے۔ لمبے لمبے سانس لینے سے دماغ سن ہو جاتا ہے۔ ۲۷/ مارچ کی شب کا واقعہ ہے کہ جیسے آنکھیں بند کرکے پہلا سانس لیا تو نہ صرف یہ کہ وزن غائب ہوگیا۔ بلکہ یہ محسوس ہوا کہ میں پلنگ سے اڑ کر فضا میں معلق ہوگئی ہوں۔ تاہم سانس کی مشق جاری رکھی۔ حالانکہ ڈر بھی لگ رہا تھا کہ سر کہیں چھت سے نہ ٹکرا جائے، یا مجھے کوئی

معلق نہ دیکھ لے! آنکھیں کھول کر دیکھا تو اپنے کو اپنے پلنگ پر پایا۔ مراقبے میں بہت
بہت افزا نور سے دوچار ہوئی یعنی یہ دیکھا کہ آپ تعجب کریں گے کہ میری دو سہیلیاں
چاند کے روپ میں آ گئیں اور میرے قلب میں چل رہی ہیں۔

من نگر جس کی جوت سے روشن اے سکھی! چاند؟ نا سکھی چندن

بدبودار دھواں

محمد اسماعیل (جہلم) کا بیان ہے کہ انہیں دوران مشق عجیب و غریب خوشبو کا
احساس ہوتا ہے۔

مشام جاں معطر ہے شمیم زلف جاناں سے

ضیاء الحق چشتی (ٹیچہ وطنی) کا تجربہ اس کے برعکس ہے۔ رقم طراز ہیں کہ مشق
تنفس نور، یکم جنوری ۱۹۷۴ء سے شروع کی ہے۔ پانچ دن تو نور کا تصور بخوبی قائم رہا
لیکن چھٹے روز سے اس تصور میں کمی آنے لگی۔ اب سانس خارج کرتے وقت ایسا لگتا
ہے کہ ناک کے نتھنوں سے بدبودار دھواں نکل رہا ہے۔ اس کے ساتھ شہوانی خیالات کا
دھارا اندر سے ابلنے لگتا ہے۔ نتیجہ یہ ہے کہ پانچ روز سے برابر احتلام ہو رہا ہے۔ ضیاء
الحق کے نفس (نفسیاتی اصطلاح میں لاشعور) میں ہیجان آمیز جنسی جذبات کا جو طوفان
بھرا ہوا تھا۔ وہ اس حقیقت کی نشاندہی ہے کہ مشق تنفس نور کے ذریعہ ضیاء الحق کے نفس کا
میل کچیل دھل رہا ہے اور یہ جذباتی فاسد مواد، احتلام کے ذریعے خارج ہو رہا ہے۔ اس
ضمن میں محبوب الٰہی (پشاور) کا بیان بھی ملاحظہ ہو۔ ۳/ جون کے خط میں محبوب الٰہی
رقم طراز ہیں کہ

مشق کرتے وقت نگاہ باطن کے سامنے روشنی کا رنگ کبھی سرخ، کبھی نارنجی اور
کبھی زردی مائل ہو جاتا ہے۔ کبھی روشنیاں پھیل جاتی ہیں۔ کبھی سمٹ جاتی ہیں کل رات
مشق کرتے ہوئے دماغ کو ایک برقی جھٹکا لگا اور عجیب کیفیت طاری ہوگئی۔ روح ہلکی
اور قلب شگفتہ ہوگیا۔ کیا بتاؤں کس قسم کی انتہائی مسرت آمیز رو رگ و پے میں دوڑ رہی

تھی۔ مشق کے بعد عضو تناسل میں ایک میٹھا اور دل خوش کن درد شروع ہوگیا اور درد کے
سبب میں خودلذتی کا مرتکب ہوا۔ ایک طرف تو ہلکے پھلکے پن کی یہ کیفیت اور دوسری
طرف یہ حال کہ (محبوب الٰہی) لکھتے ہیں کہ رات مشق کے بعد ذہن پر بہت بوجھ محسوس
کر رہا تھا۔ جیسے میرے سر پر کسی نے من بھر لوہے کی سل دھر دی ہے۔ اس کتاب کے
قارئین بخوبی واقف ہیں کہ ان مشقوں میں ذہن کا منفی حصہ یعنی لاشعور کی ضدی طاقت
بڑی رکاوٹ ڈالتی ہے۔ ظہیر احمد (حیدرآباد) کی الجھن سنیے:

رات خواب میں کئی مرتبہ اصرار کر کے مجھ سے کسی نے کہا کہ
"تم مشقیں نہ کرو، تمہیں ان سے نقصان پہنچے گا۔ تم بہت جلد مر جاؤ گے۔"

اس واقعہ کے بعد رات میں بہت ڈر لگنے لگا۔ دو دو تین مرتبہ شب میں آنکھ کھل جاتی اور
یہ اندیشہ ہوتا ہے کہ دم نکل جائے گا سانس کی مشق سے جنسی ہیجان میں اضافہ ہوگیا ہے۔
البتہ روحانی پریشانیوں اور ذہنی الجھنوں میں کمی ہوگئی ہے۔ احساس کمتری بھی گھٹ رہا ہے
جینے اور جئے جانے کی تمنا بیدار ہو رہی ہے۔

روشنی سانپ بن گئی

رشید احمد ملک (ملتان) کا معاملہ سب سے الگ ہے اور ہر اعتبار سے عجیب
تر، انہی کی زبانی سنیے

کل رات سانس کی مشق کے دوران عجیب معاملہ پیش آیا۔ میں اندھیرے میں
مشق تنفس نور کرتا ہوں تاہم اس تاریکی کے باوجود ایک خاص قسم کا دائرہ نور مجھے اپنے
گرد محسوس ہوتا رہتا ہے، آنکھیں بند رہتی ہیں۔ ایک کھونٹی پر مختلف سائز کی پتلونیں،
پٹیاں، (حمائلیں) ٹنگی ہوئی ہیں۔ ناگہاں ان پٹیوں نے سانپوں کی شکل اختیار کر لی اور
چھت کی طرف رواں ہوگئیں۔ یہ تین سانپ تھے (روشنی کے) ایک دوسرے سے آگے
جانے کی کوشش میں ایک سانپ زمین پر گر گیا، باقی دو کی دوڑ جاری رہی۔ چند لمحوں کے
بعد یہ منظر غائب ہوگیا۔ اب میرے سامنے وہ انتہا مخصوص روشنیاں تھیں، یہ روشنی ایسی

کھیلیا۔ جنس کا شکاری جو کسی صید زبوں کی تلاش میں ادھر ادھر گھومتا پھرتا تھا اور عجب بات یہ ہے کہ اس جنسی ہیجان کے ساتھ خوف خدا بھی دل میں سمانے لگا۔ ۲۲ روز ذہن کی یہ حالت تھی کہ خوف خدا، جنسی ہیجان کے سامنے شکست کھا چکا ہے۔ گرمیوں کے دن تھے، سہ پہر کے وقت کھانا کھا کر آرام کرنے لیٹ گیا تو بالکل خمار آفریں عالم تھا۔ اس خمار آمیز کیفیت میں دماغ میں اچانک ایک دھماکا۔ بالکل یہ محسوس ہوا اور ایک ہیبت ناک جنسی طوفان نے دل و دماغ پر ہلہ بول دیا۔ میں بے بس ہو گیا اور اس جنسی ہیجان اور گستاخ کے خوف نے ا حضرت یہ مشقیں ترک کرائیں۔ محمد ابصار (ملیر) لکھتے ہیں کہ سانس اندر کھینچتا ہوں تو اعضائے جنسی میں شدید قسم کی جنبش و حرکت پیدا ہو جاتی ہے اور ایک شہوت انگیز لہر رگ و پے میں دوڑ جاتی ہے اور پھر انزال ہو جاتا ہے۔ حمید احمد (ایبٹ آباد) کا تجربہ یہ ہے کہ انہیں سانس کی مشقوں میں وہ لطف محسوس ہوتا ہے جو ایک قوی الشہوت شخص کو جنسی عمل میں!

ادریس (حیدر آباد) سے لکھتے ہیں کہ:

پہلے پہلے مشقوں سے جنسی تسکین نہ ہوتی تھی۔ بلکہ شہوانی کا جذبہ ابھر آتا تھا۔ اس ہیجان کو فرو کرنے کے لئے میں ہر ہفتہ روزہ رکھنا شروع کیا۔ واقعی اسلام عظیم مذہب ہے روزے سے ضبط نفس، خود اعتمادی اور تطہیر قلب کا رجحان پیدا ہوتا ہے اور حیرت انگیز طور پر انداز فکر میں مثبت تبدیلی رونما ہوتی ہے۔ روزے کے عالم میں جب میں سانس کی مشق کی تو عجب قسم کا لطف و سرور پیدا ہوا۔ اس لئے میں نے بار بار روزے کے عالم میں سانس کی مشقیں کیں اور بخدا وہ لطف آیا جو جنسی عمل میں آتا ہے۔ روزے کے عالم میں مشق کرتے ہوئے اکثر گرد و پیش کی طرف سے بے خبری ہو جاتی ہے اور عالم بے خبری میں نور کا تصور نہایت واضح اور درخشاں اور چمک دار ہوتا ہے۔ اس مشق کے نتیجے میں میرا معدہ بالکل درست ہو گیا۔ صحت بہتر ہو گئی۔ کم کھانے، کم سونے اور کم بولنے کا رجحان خود بخود پیدا ہو رہا ہے بلکہ پیدا ہو چکا ہے۔ میں مشق صرف تین وقت

تھی۔ جیسے مغرب کے عین وقت ہوتی ہے۔ بعض اوقات سامنے سے ایک چمک دار چندھیا دینے والی روشنی نظر آتی ہے۔ ان مشقوں سے چند فوائد بھی محسوس ہوئے ہیں۔ مثلاً (۱) بعض ذاتی لغزشوں کی بناء پر خاندان کے ۸۰ فیصدی افراد مجھ سے بے حد ناراض تھے اور گویا حقہ پانی بند کر دیا تھا۔ لیکن میرے طرز عمل میں ایسی خوشگوار تبدیلی پیدا ہو گئی کہ اب سب مجھ پر مہربان ہیں۔ (۲) اب تک والد صاحب کے ساتھ مل کر کام کرتا تھا۔ لیکن اب دو ایسے پیشے اختیار کرنے کی راہ ہموار ہو گئی ہے۔ جنہیں میں ذاتی طور پر پسند کرتا ہوں۔ میں اسے بھی مشقوں کا فائدہ قرار دیتا ہوں۔ (۳) اچانک دل میں تمنا بیدار ہوئی کہ روضۂ رسول صلی اللہ علیہ وسلم پر حاضری دی جائے۔ فوراً پاسپورٹ بن گیا۔ اللہ اپنی رحمت سے دوسرے سامان سفر بھی فراہم کر دے گا۔ اگر ادھر سے بلاوا آ گیا تو ان شاء اللہ اس سال عمرے کی سعادت بھی حاصل کر لوں گا۔ ہو سکتا ہے کہ مستقبل میں وہیں رہائش اختیار کر لوں۔ بندے کا ایک ماموں زاد بھائی ۱۹۵۲ء سے مدینہ منورہ میں مقیم ہے اور وہاں کی مستقل سکونت اختیار کر چکا ہے۔ ہو سکتا ہے بہت جلد آپ سے بھی ملاقات ہو جائے یہ بھی میری تمنا ہے۔

نشہ اور جنسی ہیجان

چارسدہ سے ایک دوست لکھتے ہیں کہ:

میں نے ۱۹۷۲ء میں مشق تفکر نور شروع کی تھی۔ اس کے بعد ترک کر دی پھر اس کے بعد ۱۹۷۳ء میں سانس کی مشق شروع کی، آٹھویں روز سے ایک ہلکا سا لطیف نشہ محسوس کیا اور پھر یہ نشہ میرے دل و دماغ پر چھا گیا اب مجھے اس نشہ میں لذت محسوس ہونے لگی۔ ایک عجیب عالم مدہوشی تھا سرشار کن کیفیت! جی چاہتا تھا کہ یہ مسلسل سرشاری ہمیشہ طاری رہے سات یا آٹھ روز تک یہی حالت طاری رہی۔ عجب قسم کا سکون تھا بعد ازاں اس سکون سے جنسی ہیجان ابھرنا شروع ہوا۔ خطرناک قسم کے گندے شرمناک خیالات ذہن میں آتے تھے۔ مختصر یہ ہے کہ میں نشہ آور جنسی ہیجان کے سبب شکاری بن

(صبح و شام اور سونے سے قبل) نہیں کرتا بلکہ جب بھی معدہ خالی ہوتا ہے یہ مشقیں شروع کر دیتا ہوں۔ اس کی واحد وجہ یہ ہے کہ مجھے معدے میں عجب قسم کا سرور ملتا ہے۔ اس لذت کا کوئی جواب نہیں۔

لطف زیر ناف

ایک رات اندھیرے میں مشق کرنے بیٹھا، آنکھیں بند کیں تو دائیں جانب ایک تیز قسم کی روشنی نظر آئی۔ میں ڈر گیا، مگر پھر فوراً ہی نارمل ہو گیا۔ یکایک توجہ ناف کی طرف مرکوز ہو گئی اور مجھے احساس ہوا کہ زیر ناف کوئی سانپ بیٹھا ہے۔ لیکن مجھے اس سے کوئی دہشت نہیں ہوئی چنانچہ ایک شب خواب میں سانپ ہی سانپ دیکھتا رہا۔ جیسے کسی "سانپوں کی بستی" میں آ گیا ہوں۔ میرے اردگرد بہت سے چھوٹے بڑے سانپ لہرا رہے ہیں۔ میں اس بستی میں اکیلا ہوں پھر اچانک یہ محسوس ہوتا ہے کہ وہاں کوئی دوسرا شخص بھی موجود ہے۔ اس نے ایک سانپ کو مشتعل کر دیا۔ سانپ مجھ پر جھپٹا اور بائیں پاؤں میں کاٹ دیا۔ میں ذرا بھی پریشان نہ ہوا اور زخم کو دیکھ کر کھلکھلا کر ہنس پڑا اور کہنے لگا۔ ابے او سانپ، بھلا تیرا زہر میرا کیا بگاڑے گا، میرے جسم میں جو نظام کار فرما ہے وہ تیرے زہر کو بے اثر بنا دے گا۔ منظر بدل جاتا ہے۔ میں اپنے زخم خوردہ پاؤں کے ساتھ گھر آ جاتا ہوں۔ پاؤں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ فوراً کسی ڈاکٹر کی تلاش میں نکل جاتا ہوں۔ گھر کے دروازے پر ہمارے مولوی صاحب نظر آتے ہیں کہ ہندو یوگیوں کے انداز میں آلتی پالتی مارے بیٹھے ہیں۔ وہ میرا پاؤں پکڑ کر زخم کو چوس لیتے ہیں، میں ٹھیک ہو جاتا ہوں۔ مگر حیرت اس بات پر ہوئی کہ مولوی صاحب نے زہر چوس کر تھوکا کیوں نہیں۔ اس عالم حیرت میں آنکھ کھل جاتی ہے۔ خدارا! وضاحت کریں کہ سانس کی مشق میں سانپ کا تصور اور پھر خواب کا یہ انداز محض آوارہ خیالی کا نتیجہ ہے یا اس کی کوئی معنی خیز اہمیت بھی ہے۔ ان مشقوں کی بدولت خود لذتی پر بخوبی قابو پا چکا ہوں۔ مذہب کی طرف واضح رجحان رکھتا ہوں۔ نماز پڑھتے وقت ایک ایک نقطہ پر غور کرتا ہوں اور

بعض اوقات اس آیت کے مخفی مفاہیم اور مطالب واضح ہونے لگتے ہیں۔ پھر میرا تصور اور توجہ جم جاتی ہے اور وہ آیت اپنے مفاہیم کے لحاظ سے ایک "بحر بیکراں" نظر آنے لگتی ہے۔ کبھی کبھی بلا مبالغہ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ براہ راست خدا سے ہم کلام ہوں۔ یہی وجہ ہے کہ میری نمازیں اکثر کافی طویل ہو جاتی ہیں۔ قرآن پاک کی تلاوت کے وقت مجھے وہ آیت بہت میٹھی، پیاری اور دل نشین لگتی ہے۔ جس میں خدا کی تعریف و توصیف اور حمد الٰہی کا ذکر ہوتا ہے۔ ان آیتوں کو بار بار پڑھتا ہوں اور پھوٹ پھوٹ کر رونے لگتا ہوں۔ پتہ نہیں کیوں؟ یہ رونا دھونا میرے اختیار سے باہر ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اس رونے دھونے کا سبب نہ کوئی مصیبت ہے نہ مسئلہ، نہ کوئی گناہ، نہ غم انگیز یاد بلکہ یہ گریہ بے اختیار ہے۔

میری نگاہیں تو محبت میں کبھی نم نہ ہوئیں
کون روتا ہے ابھی میرے دل میں چھپ کر

اور کبھی یہ ہوتا ہے کہ نماز بے خشوع و خضوع اور سجدے بے کیف و سرور محسوس ہوتے ہیں تو وہی معاملہ کہ

کبھی تپیدہ رخ جو کھڑا ہوا تو حرم سے آنے لگی صدا
تیرا دل تو ہے صنم آشنا تجھے کیا ملے گا نماز میں

گویا سب دروازے بند ہو گئے۔ رئیس صاحب! اگر یہ سب روحانی بیداری کی علامتیں ہیں تو بتائیے کہ مجھے کیا کرنا چاہیے۔ محض مشق تنفس نور سے سیرابی نہیں ہوتی۔ ان مشقوں سے سکون تو ضرور نصیب ہوا ہے، مگر کچھ اور ملنا چاہیے۔ میری حالت اس شرابی کی سی ہے جو پکارتا ہے کہ ساقی کچھ جام اور کچھ جام اور، کچھ جام اور۔ ایک آدھ تجربہ کشف کا بھی ہوا۔ امتحان سے ایک روز قبل کوئی چیز میرے اندر زور زور سے کہہ رہی تھی کہ یہ ضرور پڑھو یہ ضرور پڑھو۔ یہ سوال امتحان میں ضرور آئے گا۔ میں اس سوال کو ترک کر دینے کا ارادہ کر رہا تھا مگر وہ طاقت بار بار مجھے مجبور کر رہی تھی کہ یہ ضرور آئے گا اور

یہ احساس اور یہ یقین دہانی کہ کمرۂ امتحان میں داخل ہونے تک ہوتی رہی اور سو فیصدی صحیح ثابت ہوئی لیکن اگر خود کوئی بات بذریعہ کشف جاننا چاہوں تو اس کوشش میں کامیابی نہیں ہوتی۔ اگر اندازہ لگا لوں تو غلط ثابت ہوتا ہے۔ اب کوئی تصور یا خیال پریشان نہیں کرتا۔ تشویش کے مواقع پر بھی پرسکون رہتا ہوں، کبھی ایسا ہوتا ہے کہ خود بخود میری روح میں لطیف و دلپذیر نغمے گونجنے لگتے ہیں۔ شوخ گیت پسند نہیں آتے البتہ نیم کلاسیکی انداز میں گائے ہوئے گیت روح میں اتر جاتے ہیں۔ جب خود گاتا ہوں تو روح میں سنسناتی ہوئی برقی رو دوڑ جاتی ہے اور کلاسیکی انداز میں گانے لگتا ہوں تو آواز میں عجیب نغمگیت اور لطف و سرور پیدا ہو جاتا ہے۔ رئیس صاحب! سادہ مشق تنفس نور میں پہلے بھی کرتا تھا لیکن اس سے فائدے کے بجائے نقصان ہوتا تھا۔ اس کے باعث میں نے وہ مشق ترک کر دی۔ درحقیقت مجھے یہ سارے فوائد تصور نور اور خود نویسی کی بدولت ہوئے ہیں بعض اوقات مجھے کوئی طاقت مجبور کرتی بلکہ شدید اصرار کرتی ہے کہ اپنی ناف پر توجہ مرکوز کروں۔ اس اصرار کی وجہ سمجھ میں نہیں آتی۔ آخر ناف پر توجہ کیوں کروں؟ ایک روز ٹکٹکی باندھ کر ناف کو تکنا شروع کیا، تو اپنی یہ حرکت بالکل فضول معلوم ہوئی۔ ایک دن عجیب بات ہوئی بیٹھا ہوا تھا، آنکھیں بند تھیں کیا جی میں آیا کہ میں نے اپنا سارا سانس خارج کر دیا۔ اور پھیپھڑوں کو خالی کر کے سانس لینا بند کر دیا۔ پھر میری نگاہیں خود بخود پیٹ کے وسط میں ایک لپٹے ہوئے گچھے پر مرکوز ہو گئیں۔ میں نے وہیں چمکتے ہوئے نور کا تصور قائم کر دیا کافی دیر سانس نہ لیا بلکہ سانس لینے کو جی ہی نہ چاہتا تھا۔ پھر سانس کی بندش ناقابل برداشت ہو گئی۔ ازراہ کرم وضاحت فرمائیں کہ یہ کیا معاملہ ہے؟ ادریس صاحب کے تجربات خاصے دلچسپ ہیں۔ انہیں مشق تنفس نور میں بھی کبھی وہی مزہ آتا ہے جو جسمانی ملاپ اور جسمانی عمل میں محسوس ہوتا ہے۔ میں نے پہلے بھی آپ سے عرض کیا تھا اب پھر سن لیجئے کہ روحانی طاقت درحقیقت جنسی توانائی کی مظہر اور تہذیب یافتہ شکل ہے۔ نامرد کبھی اعلیٰ روحانی صلاحیتوں کا مظاہرہ نہیں کر سکتا۔ ادریس صاحب

نے یہ مشقیں شروع کیں تو وہ جنسی ہیجان میں مبتلا ہو گئے۔ روزے کی برکت سے انہوں نے اس ہیجان پر قابو پالیا۔ ان کی روحانی قوت بیدار ہو رہی ہے۔ اس کا ایک مرکز لطیفہ زیر ناف بھی ہے۔ زیر ناف (ریڑھ کی ہڈی کے نیچے) کنڈالنی شکتی کا مرکز ہے۔ کہا جاتا ہے کہ یہ قوت (جسے یوگی اپنی اصطلاح میں مار ہتیس کہتے ہیں) سانپ کی شکل میں کنڈلی مارے خوابیدہ ہے۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقوں سے یہ قوت جاگتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ادریس صاحب کو خواب میں سانپ نظر آئے۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ کنڈالنی شکتی میں جنبش اور حرکت پیدا ہو رہی ہے۔ پھر خواب ہی میں ایک مولوی صاحب نظر آئے، جو یوگیوں کی طرح آلتی پالتی مارے بیٹھے تھے۔ سانس کی مشقیں راج یوگ اسکول سے تعلق رکھتی ہیں۔ اسی مناسبت سے ادریس کو خواب یوگی نما مولوی صاحب نظر آئے۔ ان تمام بیانات میں بطور خاص اہم چیز یہ ہے کہ مشق کرنے والے کو مشق میں جنسی عمل کا مزہ ملتا ہے۔ کنڈالنی شکتی کی بیداری کے وقفے میں باطنا جنسی لذت کا احساس ہوتا ہے۔ لطیفہ زیر ناف پر ارتکاز توجہ سے یہ لطیفہ بیدار و گرم ہے۔ لطیفہ زیر ناف کی بیداری و ہمہ گیری ہے [illegible] شہوت کے زبردست دورے [illegible] ہو جاتا ہے۔ ایک بزرگ کے بارے میں معلوم ہوا ہے کہ جب وہ بعالم سجدے میں جاتے تھے، تو ان کا مادہ خارج ہو جاتا تھا۔

یہی ادریس صاحب اپنے خط مورخہ ۱۶/ اگست ۱۹۷۶ء میں لکھتے ہیں کہ

سانس کی مشق میں کبھی تو سرے سے تصور نور قائم ہی نہیں ہوتا اور کبھی نگاہ بالکل کے سامنے سورج سا چمکنے لگتا ہے۔ خود نویسی سے عجیب طرح کا سکون محسوس کر رہا ہوں قلم سے بے اختیار پرانے واقعات عشق تحریر ہونے لگتے ہیں۔ ایک دن روزے سے تھا سانس کی مشق شروع کی تو دریائے کیف و سرور میں غرق ہو گیا۔ ایک روز جب نماز کے بعد سجدے میں گیا تو استغراق کی حالت طاری ہو گئی، دیکھا کہ میرے قریب ایک سایہ بھی حالت رکوع میں ہے۔ پھر وہ سایہ نظر سے اوجھل ہو گیا۔ کبھی کبھی شدید بیداری

کے باعث صبح کی مشق ترک ہو جاتی ہے۔ ایک روز آنکھیں بند کیے بیٹھا تھا کہ شدید ڈراؤنی شکل کی عورت نظر آئی، جس کی آنکھیں موٹی تھیں اور ان میں عجب قسم کی پراسرار چمک تھی۔ جناب! اس مشق کا اہم فائدہ یہ ہوا کہ ”خود لذتی“ کی عادت چھوٹ گئی ہے۔ ادریس صاحب نے اعتراف کیا ہے کہ سانس کی مشق کے سبب ”خود لذتی“ کی عادت ترک ہو گئی اور محمد عرفان کا بیان ہے کہ میں نے ۱۷/فروری ۱۹۷۵ء کو آپ کی ہدایت کے بموجب سانس کی مشق شروع کی شمال کی طرف منہ کر کے بیٹھ جاتا تھا۔ کمر، گردن، پشت اور سر ایک سیدھ میں ہوتے تھے۔ آنکھیں اور ہونٹ بند کر کے گہرا سانس آہستہ آہستہ کھینچتا تھا اور سانس کو سینے میں لا کر روک لیتا تھا اور پھر جب سانس کا سینے میں روکنا مشکل ہو جاتا تو ناک کے سوراخوں سے سانس کو خارج کر دیتا تھا۔ تجربہ یہ ہوا کہ سانس کی مشق سے خود لذتی کی عادت میں اضافہ ہو گیا ہے۔ سانس اندر کھینچتے ہی اعضائے جنسی میں ناقابل ضبط ہیجان پیدا ہو جاتا ہے اور پھر میں اپنے اوپر قابو پانے سے قاصر ہو جاتا ہوں۔ میں نے محمد عرفان کو ہدایت کی کہ برابر سانس کی مشق جاری رکھیں اور خود لذتی کی کثرت سے پریشان نہ ہوں۔ بہ نصاب تعمیر شخصیت (S.C.T) کی مشق سے نفس اور اعصابی نظام پر شدید ہیجانی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور ذہن کے اندر جو کیفیت اور جو کچھ دبا ہوا ہوتا ہے آسودہ خواہشیں، گناہ کے ادھورے منصوبے ناتمام آرزوئیں، ناکامیاب امنگیں اور پرشور یادیں فاسد جذباتی مواد، لاشعور سے نکل کر شعور میں آ جاتا ہے اور اس طرح ہم اس کے اخراج پر قادر ہو جاتے ہیں۔ مشق تنفس نور کے دوران مادہ منویہ کا اخراج بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے۔ علی احمد (حیدرآباد سندھ) کا بیان ہے کہ:

ہفتے بھر نانے کے بعد مشق تنفس نور شروع کی تو نور کا تصور قائم ہو گیا۔ اس مشق سے خود اعتمادی میں ناقابل یقین اضافہ ہوا ہے اور قوت فیصلہ اور حافظے میں بھی ترقی ہوئی ہے۔ مجھے خیالی پلاؤ پکانے کی عادت تھی، اپنے تصورات میں مست اور مگن

رہتا تھا۔ لیکن اب حقیقت پسند بنتا چلا جا رہا ہوں۔ میرے ایک کرم فرما کا بیان ہے کہ اس مشق سے آنکھوں میں جو ایک مقناطیسی چمک پیدا ہو گئی تھی اب وہ باقی نہیں رہی۔ ہفتہ میں ایک آدھ روز ضرور بے دلی اور اداسی کا دورہ پڑ جاتا ہے اگر آپ کی تصانیف اس زمانے میں زیر مطالعہ نہ ہوتیں تو میں مشقیں جاری نہ رکھ سکتا تھا۔ ان کتابوں کو پڑھ کر حوصلہ بڑھتا ہے اور نئے نئے فوائد کی توقع پیدا ہو جاتی ہے۔ دوران مشق آنکھیں بند کر کے عجب فرحت و تازگی کا احساس ہوتا ہے نور کا تصور کبھی واضح ہوتا ہے، کبھی دھندلا اور کبھی اس قدر عظیم چمک کہ آنکھیں چکا چوند ہو جاتی ہیں۔ جب تصور نور پختہ ہو جاتا ہے تو پتلیاں اوپر کی جانب چڑھ جاتی ہیں، بے وزنی کی کیفیت تقریباً ہر چکر میں محسوس ہوتی ہے۔ جب یہ تصور ہوتا ہے کہ نور قلب میں جمع ہو رہا ہے تو قلب کی درخشاں شبیہ نگاہ باطن کے سامنے آ جاتی ہے اور ایسا لگتا ہے جیسے کئی سفید مرچ جل رہی ہوں۔ نور کی لہریں کبھی نیلی ہوتی ہیں، کبھی پیلی، کبھی لال، آج کل غصہ بہت آتا ہے (وہی اندرونی ہیجان) اور ضبط نہیں ہوتا، عجیب سے بے تکے خواب نظر آتے ہیں۔ بے تکے خواب بھی [illegible] ہیں کہ [illegible] کے اندر دبے ہوئے پیچیدہ جذبات [illegible] کی کوشش کرتے ہیں۔ سانس کی مشق سے حواس خمسہ کی کارکردگی میں بھی غیر معمولی اضافہ ہو جاتا ہے۔

خدیم ضیاء (ملتان) لکھتے ہیں کہ:

جس جگہ مشق تنفس نور کرتا ہوں۔ وہاں موتیے کے کچھ پھول پڑے ہیں۔ مشق سے قبل مجھے ان کی بہت معمولی خوشبو محسوس ہوتی ہے لیکن تنفس نور کے دوسرے چکر میں جب سانس اندر کھینچتا ہوں تو ان پھولوں کی عجیب بھینی بھینی خوشبو محسوس ہوتی ہے۔ چند روز سے مشق کرتے ہوئے غنودگی طاری ہونے لگتی ہے۔ (مکتوب ۸/اگست ۱۹۷۶ء)

بے تکے خواب

محبوب الٰہی (کمال بالا) اپنے مکتوب مورخہ ۸ ستمبر ۱۹۷۶ء میں لکھتے ہیں کہ

آپ کے حکم کے بموجب مشق تنفس نور اور خود نویسی باقاعدہ کر رہا ہوں۔ خود نویسی سے مجھے خاصا فائدہ ہوا ہے۔ پہلے جو ناگوار بوجھ ذہن پر رہتا تھا وہ اتر گیا ہے۔ اپنی ذات پر اعتماد پیدا ہوا ہے، لیکن شرم اور جھجک کی عادت اب تک نہیں نکلی۔ اپنا مافی الضمیر بیان کرنے سے عاجز ہو جاتا ہوں، گفتگو میں رکاوٹ ہوتی ہے۔ پسینہ جاری ہو جاتا ہے۔ البتہ کبھی اتنی خود اعتمادی اور چالاکی پیدا ہو جاتی ہے کہ خود حیران رہ جاتا ہوں۔ مشق تنفس نور کرتے وقت آنکھوں کے سامنے روشنی کا سمندر ٹھاٹھیں مارنے لگتا ہے۔ کبھی کبھی تیز رنگ سے نکلنے لگتی ہے۔ بعض اوقات بند آنکھوں کے سامنے بجلیاں سی کوندنے لگتی ہیں، جس طرح بادلوں میں کوندتی ہیں اور پھر نظر سے اوجھل ہو جاتی ہیں۔ جسم کبھی اتنا ہلکا ہو جاتا ہے کہ حیرت ہوتی ہے۔ رگ و پے میں برقی رو دوڑ جاتی ہے اور لاجواب سرور سے دوچار ہو جاتا ہوں۔ مشق ختم کرنے کے بعد جب آنکھیں کھولتا ہوں تو سامنے دیوار پر روشنی نظر آتی ہے۔ جی چاہتا ہے کہ انہی روشنیوں میں غرق رہوں۔

یہ عالم تو دیکھا دکھا نہ جائے

آپ علی احمد (حیدر آباد) کا بیان سن چکے ہیں کہ مشقیں شروع کرنے کے بعد عجب "بے تکے خواب" نظر آتے ہیں۔ اب محبوب الٰہی کا خواب سنیے، لکھتے ہیں کہ:

خواب دیکھا کہ میرے سامنے ایک بلند و بالا دیوار ہے۔ میں اس دیوار پر چڑھنے لگتا ہوں اور خاصی دشواری کے بعد چوٹی پر پہنچ جاتا ہوں۔ نیچے قدرت کی نیرنگیوں کے جاں فزا مناظر ہیں۔ ان سے لطف اندوز ہوتا ہوں۔ یکایک پیچھے سے شور بلند ہوتا ہے، مڑ کر دیکھتا ہوں تو لوگوں کا جم غفیر چیخ رہا ہے، غل مچا رہا ہے۔ حقیقت حال معلوم کرنے کے لئے جلد از جلد نیچے اترتا ہوں تو پتہ چلتا ہے کہ کوئی بین الاقوامی شخصیت آنے والی ہے۔ یکایک ایک ہوائی جہاز آسمان کی نیلگوں فضاؤں کو چیرتا ہوا نمودار ہوتا ہے اور دو تین چکر لگانے کے بعد زمین پر اتر آتا ہے لوگ ہوائی جہاز کو گھیر لیتے ہیں۔ جہاز کا دروازہ کھلتا ہے اور اندر سے ورلڈ ہیوی ویٹ باکسنگ چیمپئن محمد علی

برآمد ہوتا ہے اور ہاتھ ہلا ہلا کر لوگوں کو سلام کا جواب دیتا ہے۔ لوگ اس سے تقریر کی درخواست کرتے ہیں۔ محمد علی تقریر شروع کرتا ہے۔ جس پر لوگ نہ صرف اظہار ناراضگی کرتے ہیں بلکہ محمد علی پر حملہ بھی کر دیتے ہیں۔ میں عالمی چیمپئن کو زخمی حالت میں سسکیاں لیتے پاتا ہوں اور چیخ چیخ کر زار و قطار رونے لگتا ہوں۔ محمد علی کو چارپائی پر ڈالتے ہیں۔ اچانک محمد علی کا سر ایک طرف ڈھلک جاتا ہے اور دو تین آدمی یہ کہہ کر رونے لگتے ہیں کہ محمد علی مر گیا۔ میں بھی شریک ماتم ہو جاتا ہوں۔ منظر بدل جاتا ہے۔ اب میں اپنے گھر میں ہوں گھر کے سبھی لوگ پریشان ہیں۔ پریشانی کا سبب پوچھتا ہوں تو والدہ بتاتی ہیں کہ ہمارے گھر کے تہہ خانے میں عظیم عفریت چھپے ہوئے ہیں۔ میں جھانک کر دیکھتا ہوں تو ایک قوی الجثہ" بلا نظر آتی ہے۔ یہ بلا خوفناک قہقہے مارتی ہوئی باہر آتی ہے اور ایک سالم مرغی کو نگل جاتی ہے۔ والد صاحب نے کہا کہ آخر اس بلائے بے درماں سے کس طرح نجات پائیں کہیں یہ کوئی نقصان نہ پہنچا دے، ابھی ہم اس معاملے پر غور کر رہے تھے کہ کوئی شخص دروازہ کھٹکھٹاتا ہے۔ میں دروازہ کھولتا ہوں۔ دیکھا [illegible] پڑوسی ہیں۔ ایک کے ہاتھ میں رائفل ہے دوسرے کے ہاتھ میں پسٹل ہے۔ کہتے ہیں کہ ہم اس عفریت کو ختم کرنے آئے ہیں۔ پھر تہہ خانے میں جھانکتے ہیں وہ بلا سیڑھیوں پر لیٹی تھی، میرے پڑوسی اس پر اندھا دھند فائرنگ شروع کر دیتے ہیں۔ عفریت کا بال بھی بیکا نہیں ہوتا۔ وہ بدستور قہقہے لگا رہا ہے۔ یہ دیکھ کر پڑوسی خوف زدہ ہو کر بھاگ نکلتے ہیں۔ میں رائفل لے کر تین گولیاں چلاتا ہوں۔ جو عفریت کے جسم کو چھلنی چھلنی کر دیتی ہیں۔ عفریت بآواز بلند فریاد کرنے لگتا ہے۔ میں تین گولیاں اور چلاتا ہوں اور عفریت کی دل دوز چیخیں بند ہو جاتی ہیں۔ یہ دیکھ کر حیران رہ جاتا ہوں کہ تہہ خانے سے ایک اور عفریت نمودار ہوتا ہے اور کہتا ہے کہ ظالم و سنگ دل انسان! تم نے اس کو کیوں مار دیا! آج تو ہماری شادی ہونے والی تھی۔ تم نے اسے مار دیا۔ آخر اب میں کس سے شادی رچاؤں گی۔ پھر وہ دوسرا (مادہ) عفریت مردہ عفریت کے گرد

ناچنے لگتا ہے اور میری آنکھ کھل جاتی ہے، یہ حیرت انگیز خواب ختم ہو جاتا ہے۔

محبوب الٰہی کے اس خواب سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ ان کا نظام تصورات کس قدر الجھا ہوا ہے۔ خواب اشاروں اور استعاروں اور تمثیلوں سے مرکب ہوتا ہے۔ شاعری اور خواب کی ترکیب و تشکیل یکساں مواد سے ہوتی ہے۔ اس خواب کے اہم اور معنی خیز استعاروں پر غور کیجئے۔ (الف) دیوار پر چڑھنا۔ (ب) شور و غل (ج) کسی بین الاقوامی شخصیت کا انتظار۔ (د) ہوائی جہاز کا نمودار ہونا۔ (ہ) محمد علی چیمپئن۔ (ر) ہجوم کا قہر و غضب (ز) محمد علی پر حملہ (ح) پہاڑ کی اوٹ سے تین آدمیوں کا نمودار ہونا۔ (ط) گھر کے تہہ خانے میں عفریت کی موجودگی۔ (ی) عفریت سے لڑائی۔ (ک) عفریت کی موت۔ (ل) دوسرے عفریت کا نمودار ہونا۔ یہ اس کہانی کے اہم جزو ہیں اور ہر جزو کے ساتھ کوئی نہ کوئی ڈرامہ وابستہ ہے۔ صرف اسی ایک خواب کے ذریعے محبوب الٰہی پر تحلیل نفسی (PSYCHO ANALYSIS) کا کامیاب عمل کیا جاسکتا ہے اور ان کے ذہن میں جتنی فراموش شدہ تلخ یادیں دفن ہیں، ان کو کھود کر باہر نکالا جاسکتا ہے۔ تحلیل نفسی کی عام تکنیک یہ ہے کہ معمول سے کہا جاتا ہے کہ فلاں لفظ (مثلاً عفریت) سے تمہارے ذہن میں جتنے تصورات پیدا ہوتے ہیں، انہیں بے تکلفی سے بیان کر دو۔ ہر خواب اپنی تعبیر اپنے ساتھ لے کر نمودار ہوتا ہے یعنی خواب کی تعبیر خواب کے اندر موجود ہوتی ہے۔ ضرورت یہ ہے کہ خواب دیکھنے والے سے اجزائے خواب کے بارے میں پے در پے سوالات کئے جاتے ہیں۔ وہ خود مشابہت خیال کے قانون کے تحت اپنے خواب کی وضاحت کرتا چلا جائے گا۔

☆☆☆

مختصر یہ کہ

مختصر یہ کہ سانس کی مشقیں (جن کے بہت سے طریقے ہیں) تندرستی اور من درستی کے لئے غیر معمولی فوائد کی حامل ہیں۔ لیکن بہرحال یہ مشقیں کسی ماہر فن کی نگرانی اور رہنمائی میں کرنی چاہئیں۔ ذرا سی بے احتیاطی سے تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقیں کرنے والا نقصان اٹھا سکتا ہے۔ سانس کی مشقوں کے ذریعے ہم کائنات کی اس حیات بخش طاقت "نسیم جان فزا" (پران) کو اپنے اندر داخل کرتے ہیں، جس پر کارخانہ تخلیق کی تمام سرگرمیوں کا انحصار ہے۔ سانس کی مشق اگر علی الصبح یعنی طلوع آفتاب سے قبل کی جائے تو اس کی جاں بخشی میں سو فیصدی اضافہ ہو جاتا ہے۔ پھر مغرب کے وقت اور پھر رات کے کھانے کے ڈھائی تین گھنٹے بعد سونے سے قبل۔ لیکن اگر ان اوقات کی پابندی نہ ہو سکے تو اپنی سہولت و آسانی کے پیش نظر مشق تنفس نور یا متبادل طرز تنفس کے اوقات رکھے جائیں۔ سانس کی مشق کی بہتر نشست وہ ہے، جس کی تفصیل بیان کی جا چکی ہے۔ لیکن بعض حضرات اس طرز نشست پر قادر نہیں ہوتے تو انہیں آرام دہ پوزیشن میں بیٹھ کر سانس کی مشق کرنی چاہیے۔ بعض حالات میں پر سکون طور پر لیٹ کر بھی سانس کی مشق کی جا سکتی ہے۔ بعض چلتے پھرتے بھی سانس کی مشق کرتے ہیں۔ منہ سے سانس لینا اور خارج کرنا طبعی عمل نہیں بہتر یہ ہے کہ ناک کے سوراخوں سے سانس اندر کھینچی جائے اور اسی راستے خارج کیا جائے۔ لیکن اگر زکام کے سبب ناک بند ہو تو ہونٹوں سے سانس کو اندر کھینچا اور خارج کیا جائے۔ (S.C.T) کے بعض طلباء سوال کیا کرتے ہیں کہ ہم ایک وقت میں سانس کے کتنے چکر کریں تو عرض یہ ہے کہ چاہے وہ سانس کا ایک ہی چکر کیوں نہ ہو۔ مگر سانس اندر کھینچنے، سینے میں روکنے اور خارج کرنے کا وقفہ طویل ہونا چاہیے۔ وہ جتنی دیر تک سانس کو آہستہ آہستہ کھینچیں گے۔ جتنی دیر سانس کو سینے میں روکیں گے اور جتنی دیر میں سانس خارج کریں گے انتہائی بہتر اور مفید ہے۔ بعض حضرات پانچ منٹ میں سانس اندر کھینچتے ہیں۔ بیس منٹ تک سانس کو سینے میں روکتے

اور دس منٹ میں خارج کرتے ہیں اور اس قدر مشق و مہارت طویل عرصہ کے بعد حاصل ہوتی ہے اور ہر شخص کو اس قدر محنت طلبی اور مشقت کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ سانس کی مشق شکم خالی کے ساتھ کی جائے اور آہستہ آہستہ ناف سے سینے تک ہوا بھری جائے اور تا دیر سانس کو سینے شکم اور بالائے ناف روکا جائے اور پھر آہستہ آہستہ سانس کو خارج کیا جائے۔ (ناف سے سینے تک کی ہوا نکال دی جائے) تو سبحان اللہ سانس کی مشق میں آنکھیں بند کرنے سے ذہنی یکسوئی نصیب ہوتی ہے اور عجب طرح کی فرحت و تازگی کا احساس ہوتا ہے۔ آپ نے "لے سانس بھی آہستہ" کی دونوں جلدوں کا مطالعہ کر کے اندازہ لگا لیا ہوگا کہ یہ مشقیں نصاب جسم، نصاب اعصاب، انداز فکر اور طرز احساس پر کس طرح شدت و ہمہ گیری کے ساتھ اثر انداز ہوتی ہے۔ تاہم متوقع فوائد حاصل ہونے میں وقت لگتا ہے اور اس دوران برابر لاشعوری مزاحمت جاری رہتی ہے۔ لاشعوری مزاحمت کا مقابلہ کرنے کے لئے کوشش نہ کریں۔ لاشعور کو اپنے مقام پر مزاحمت کرنے دیں اور آپ بجائے خود مشق جاری رکھیں چند روز بعد آپ دیکھیں گے کہ لاشعور کی مزاحمت کمزور پڑ رہی ہے۔ بعض حضرات نور کے تصور کے بارے میں الجھ جاتے ہیں۔ یہ بھی لاشعوری مزاحمت ہی کی ایک شکل ہے۔ ذہن سانس کی مشق میں جس نور کا تصور کرنا چاہے کرنے دیں یا اگر روشنی کے بجائے اندھیرا یا اور اشیاء نظر آتی ہیں تو نظر آنے دیں۔ ذہن کو ہرگز کسی خاص تصور پر مجبور نہ کریں جو تصور آسانی کے ساتھ قائم ہوجائے اسے قائم ہوجانے دیں اور بسم اللہ کر کے میری اجازت سے مشق شروع کر دیں۔

☆☆☆

Ley Saans Bhi Aahista

Written by :
Rais Amrohvi

مصنف کی دیگر کتابیں

1	نفسیات وما بعد النفسیات	7	جنات
2	عجائب نفس	8	ہپناٹزم
3	مظاہر نفس	9	عالم برزخ
4	جنسیات	10	حاضرات ارواح
5	توجہات	11	عالم ارواح
6	مراقبہ	12	قطعات

WELCOME BOOK PORT

Main Urdu Bazaar, Karachi Pakistan
Tel: (92-21) 32633151, 32639581 Fax:(92-21) 32638086
Email: welbooks@hotmail.com
Website: www.welbooks.com

ISBN: 978-996-500-061-9